ENSEIGNEMENT DE LA NATUROPATHIE

-- (Hygiène Vitale) --

TECHNIQUE PAR LES EXERCICES

COURS de KINESILOGIE
ou d'EXERCITATION

TOME I

Les méthodes d'exercitation

par le biologiste
P.-V. Marchesseau

« Patauger n'est pas nager, pas plus que s'éreinter n'est s'entraîner. Et bien des **tours de force** sont des **tours de sot.** »

P. M.

TECHNIQUE PAR LES EXERCICES

TOME I

Les méthodes d'exercitation

P.-V. MARCHESSEAU

N.D.L.R. — Formé en de nombreuses **disciplines intellectuelles :** philosophie, biologie, naturopathie, théologie, etc., **P.-V. Marchesseau** s'est encore initié aux **disciplines physiques :** éducation physique, kinésithérapie, culture physique, « gymnastique des organes », hatha-yoga, acrobatie et sports variés. Actuellement, à **70 ans**, il fait **100 km en vélo en 4 heures** (35 km en 1 heure sur route). Nul mieux que lui n'était qualifié pour écrire un tel cours).

" Il faut s'entrainer physiquement chaque jour, de la naissance à la tombe. Pas un jour, sans un effort musculaire modéré, surtout si la vie a fait de vous un sédentaire (ou un " homme de bureau ") .

P.M.

CHAPITRE I

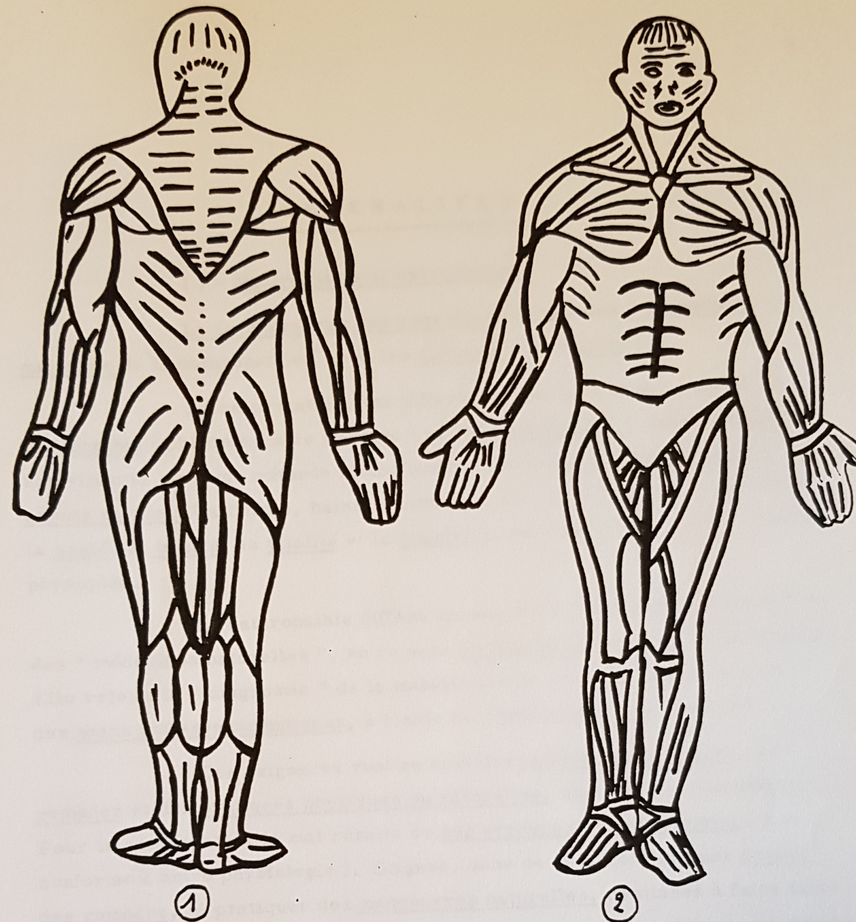
- Rappel des études naturopathiques -

Histoire de l'exercitation -

Bases philosophique, scientifique et technique de l'exercice.

" Une paire de chaussures (qui ne sert pas) ne s'use pas. Il n'en est pas de même pour le corps humain qui s'use plus vite lorsqu'il ne s'active pas ".

P.M.



Musculature générale

Les deux schémas (1 et 2), montrent le système musculaire de l'homme (vu de face et de dos) - La femme possède les mêmes muscles, mais ils sont moins volumineux. Les contractions musculaires déplacent des segments osseux (squelette), d'où les mouvements.

GENERALITES

1) - Naturopathie et exercitation.

La technique par les exercices est une des 3 techniques majeures de la naturopathie (avec les aliments et les bains).

La naturopathie, qui diffère par ses buts et ses moyens de l'allopathie (chimiothérapie massive) et de l'homéopathie (chimiothérapie non violente) est une méthode biologique qui prétend, à l'aide des seuls agents naturels (aliments, bains, exercices, air, soleil, etc...) apporter la santé, la beauté, la vitalité et la longévité, pour ne parler que des qualités physiques.

La naturopathie diffère encore de la " médecine physique " ou des " médecines naturelles ", en ce sens qu'elle ne soigne pas, stricto-sensu. Elle rejette le " diagnostic " de la maladie locale ; et elle se refuse à faire des soins anti-symptomatiques, à l'aide de remèdes dits " spécifiques ".

Ces exigences vont au delà des interventions locales, des remèdes et des pratiques physiques ou naturelles, du contexte allopathique. Pour le naturopathe, le mal résulte de nos erreurs de comportement (non conforme à notre physiologie). Soigner, dans ce cas, ce n'est pas donner des remèdes, ni pratiquer des manoeuvres naturelles, destinées à faire taire les symptômes. Soigner vraiment, c'est provoquer l'auto-guérison, en replaçant le corps dans ses conditions de vie (il fait, ainsi, ses propres réparations). La Santé se conserve de la même manière.
La meilleure définition que nous pouvons donner de la naturopathie est celle-ci : la naturopathie orthodoxe, (non dans ses formes déviées) est une hygiène active de vie, ou une " hygiène vitale ", qu'il ne faut pas confondre avec l'hygiène officielle (basée sur le dogme allopathique et pasteurien des agressions microbiennes, et dont les moyens sont les vaccinations et les stérilisations).

2) - Les bases de la naturopathie

La base philosophique est le " vitalisme " (branche du " spiritualisme "), qui s'oppose au " matérialisme " des savants actuels et

des médecins allopathes. La base scientifique est l' "humorisme " (connaissance des liquides organiques ; sang, lymphe et sérums) par opposition au solidisme des allopathes, qui ne voient le mal que sous son aspect local (au niveau de l'organe qui supporte " la crise "). Et la base technique de la naturopathie est le Naturisme (utilisation des 10 agents physiques ou naturels) par opposition au chimisme des allopathes.

D'autre part, les 10 agents sont appliqués, non au hasard, mais dans un plan préétabli (cures de désintoxication, de revitalisation et de stabilisation), où ils figurent tous nécessairement. Ce sont les notions fondamentales de hiérarchie et de synthèse des moyens, destinés, dans leur application, à reconstituer fidèlement le milieu biologique humain. Cette reconstitution provoque l'auto-guérison (ou la protection de la santé), par le jeu des plasmas circulants (humeurs), en fonction de la Force Vitale qui nous reste, et qui nous anime.
Il n'y a là aucun miracle. La nature le veut ainsi. Il y a assurément beaucoup plus de mystères et de sorcellerie dans la pratique des médicaments chimiques massifs ou dilués (parce que la Vie n'a pas été conditionnée par de tels éléments artificiels), que dans la pratique des agents physiques mis en oeuvre par la naturopathie (parce que la Vie a pris naissance au sein même de ces éléments naturels).

Nous insistons beaucoup sur la nécessité de regrouper tous les " agents physiques " au sein d'une des trois cures, et de les mettre à leur place (synthèse et hiérarchie).
Appliquer ces agents hors du cadre naturopathique, c'est ne rien comprendre à l'action physiologique qu'ils déclenchent. Les "isoler ", ne faire par exemple que de l'exercice sans s'occuper des aliments ou des bains, c'est tout ignorer de l'action générale de réforme humorale et vitaliste. C'est se comporter en matérialiste ou en allopathe. Chaque spécialiste (en nutrition, en balnéation, en exercitation, en aromatisation, en électronisation, en manipulation, etc...) veut tout faire par le moyen dont il dispose en maître. Là est son erreur. Les massages, les exercices, les bains, les régimes, etc... réussiront d'autant mieux qu'ils resteront unis au sein de manoeuvres respectueuses des données de la science humorale et de ses " cures.

Tout cela est peut-être un peu confus pour celui qui commence ses études de première année en naturopathie, mais on doit se faire à ces " concepts " qui sont les clefs de notre enseignement. Ensuite, tout semblera plus facile.

3) - A propos du mot : Kinésilogie.

Ce cours est appelé : cours de " kinésilogie ", c'est à dire qu'il représente l'étude du mouvement (que sont les exercices, d'où l'expression d'exercitation, également valable). Ce sont les meilleurs mots pour traduire l'ensemble des disciplines par le mouvement musculaire. Culture physique, éducation physique, hatha-yoga, gymnastique aux agrès et au tapis, acrobatie, sports rationnels variés, etc... ne représentent que des formes particulières, ou des procédés d'exercitation appartenant à la grande technique de la kinésilogie.

N.B. - Le mot " Kinésithérapie " a un sens beaucoup trop restreint (soins donnés aux malades par le moyen de l'exercice) pour être accepté par nous dans un cours de synthèse tel que celui-ci. Il est bien évident que pratique kinésithérapique se retrouve à l'occasion de toutes les applications par le mouvement.
Par exemple, la marche peut devenir kinésithérapique, lorsqu'elle est appliquée d'une certaine façon et à l'adresse d'un malade.
Il n'y a , donc, pas un enseignement kinésithérapique proprement dit (comme les officiels l'ont décrété), mais une modalité d'application kinésithérapique pour tous les exercices connus (en fonction des malades).

Dans le même esprit, l'exercice en général peut être utilisé dans des buts autres que thérapeutiques, tels que servir au maintien de la Santé (exercices hygiéniques, tirés de tous les procédés), au développement de la beauté (exercices plastiques ou de constructions morphologiques), à l'accroissement de la force, ou à la recherche de la longévité. Ce sont des modalités d'application, et non des formes différentes d'exercitation.

4) - Qu'est-ce que l'orthokinésie ?

Ortho, en grec, signifie correct (ortho-kinésie = mouvement

ou exercice qui est correct, c'est à dire bien appliqué en fonction du but poursuivi).

En naturopathie, on parle souvent d'ortho-kinésie. Cette notion est importante, bien qu'inconnue ou presque des spécialistes : médecins, professeurs ou entraîneurs. Quelques exemples vous feront mieux comprendre ce que nous voulons dire. Un obèse veut maigrir, on le soumet pour cela à un entrainement physique imité de celui du boxeur (footing, saut à la corde, boxe contre le sac de sable ou contre son ombre, etc...)
Tout est fait avec habileté et progression. Des résultats sont obtenus.
Un autre sujet, dans le même état, est soumis à la pratique de la bicyclette. Il fait chaque jour des sorties qui peu à peu augmentent en durée et en vitesse. L'entrainement, est, également fait très judicieusement, et des résultats sont encore obtenus. Enfin, un troisième sujet, présentant toujours les mêmes degrés d'obésité, est entraîné suivant les principes de l'ortho-kinésie. Il est, tout d'abord, " dégraissé " par des bains de sudation et un régime restrictif, parce qu'on sait que le poids des surcharges adipeuses fatiguent le coeur, et que la cure d'exercice, pour être correcte, doit venir après cette phase préliminaire.
Ensuite, le sujet est soumis à des exercices de souplesse et de musculation, destinés à refaire le jeu articulaire de toutes ses jointures (compromis par la sédentarité) et la masse musculaire atrophiée de son rachis (rable) et de son abdomen (muscles de la Santé).
Enfin, on passe à la musculation du dos, des épaules et des bras, puis à celle des cuisses. Le sujet, dégraissé, musculairement préparé, est apte, alors, à subir les épreuves cardio-vasculaires, qui achèveront sa formation (footing, par exemple).

Il est clair, non seulement que ce dernier système est plus facile à régler et à surveiller, mais encore qu'il est plus physiologique et que les résultats sont meilleurs ; c'est à dire plus rapides et plus complets et exempts de toutes difficultés, ou d'accidents organiques. L'exercice, dans ce dernier, cas, est appliqué essentiellement en vue du but à atteindre, il est ortho-kinésique. Les entraînements du boxeur ou du coureur en vélo

visent, dans leurs modalités premières à d'autres fins. Ils sont athlétiques, d'abord, et non pas directement ou essentiellement hygièniques ou plastiques. S'ils le sont, c'est indirectement. Ils ne sont, donc, pas ortho-kinésiques. Mais, inversement, si notre but est de faire un champion de la boxe ou du vélo, ces entraînements deviennent très corrects (c'est à dire ortho-kinésiques). Vous voyez, donc, l'importance de cette notion qui juge de l'exercice non en fonction de sa forme, mais essentiellement de sa modalité, c'est à dire du but qu'il se propose d'atteindre.
Cette conception ortho-kinésique est celle de la " gymnastique des organes ".

5) - Ortho-kinésie et naturopathie.

La naturopathie (qui est à la recherche continuelle du " milieu correct ", ou originel de l'homme, et des éléments également corrects ou biologiques, qui composent ce milieu) ne peut que vouloir appliquer l'exercice sous son aspect ortho-kinésique, c'est à dire en fonction des priorités hygièniques, voire médicales, plastiques ou morphologiques, athlétiques, gérontologiques, et même psychologiques (c'est à dire contribuer à faire de la cérébralité, et de la moralité avec l'exercice physique). Néanmoins, la discipline fondamentale de la naturopathie orthodoxe est l'hygiène vitale (le retour aux conditions correctes de vie pour l'être humain). Ce retour aux sources de vie suppose, bien sûr, comme nous l'avons déjà dit - la synthèse et la hiérarchie des moyens (techniques par les aliments, les bains, les exercices, les mains, les plantes, les gaz, les reflexes, les rayons, les fluides et les idées), au sein des 3 cures naturopathiques, préétablies en fonction des bases naturopathiques (philosophie, science et technique).

Ces 3 cures , nous les définissons à nouveau :

a) - Cure de désintoxication :
destinée à draîner les surcharges (colles et cristaux).

b) - Cure de revitalisation :
destinée à combler les carences (morbides et autolytiques)

c) - Cure de stabilisation :
destinée à équilibrer les échanges métaboliques.

La technique par les exercices sera utilisée dans ces 3 cures, conjointement aux neuf autres techniques, et toujours à sa place, et suivant la modalité (ortho-kinésie), la plus juste.

6) - Rappel des notions fondamentales

Le vitalisme, philosophie de la naturopathie, donne la clef du mécanisme par lequel agissent les agents physiques, et l'exercitation en particulier.
Personne avant nous n'a répondu à cette simple question : " pour quelles raisons l'entraînement physique, fait-il du bien aux individus , " .
Il faut être " vitaliste " pour y répondre. Un matérialiste, aussi savant soit-il, répondra toujours à côté ; il dira : " c'est pour le plaisir " ; " c'est pour le moral " ; " c'est pour communier avec la nature ", etc..., ou plus banalement : " c'est pour s'exercer ", ce qui revient à ne rien dire.
Un matérialiste, logique avec lui-même, pensera même que l'exercice est devenu inutile à notre époque de progrès mécanique, et que l'homme s'adaptant parfaitement (!) au nouveau milieu n'aura plus besoin, bientôt, d'activités physiques.
Le vitaliste, pour des raisons précises, ne peut adopter ce genre de conclusion. Le bon exercice, comme le bon aliment, sera toujours nécessaire pour entretenir la matière vivante, à travers l'être humain.
Aucune adaptation ne pourra jamais changer l'ordre de la vie ; et chaque fois qu'on essaiera d'en modifier le comportement, on débouchera sur des formes de dégénérescence de plus en plus actives, juqu'à la disparition de l'espèce en cause.

Une force vitale (de nature nerveuse, faite pour nous de " biotons ", grains subtiles d'énergie non matérielle, ultimatonique grossièrement et faussement comparée à l'électricité) nous habite, et dirige la masse de la matière brute. Cette force vitale, directrice et réparatrice (croissance et auto-quérison) est, nécessairement, intelligente. Elle ne peut faire le mal ; elle ne veut pas la maladie ; elle ne peut que la combattre. La vie ne peut pas, à la fois, se vouloir et ne pas se vouloir. Si quelque

chose ne va pas dans l'homme, il doit s'en prendre à lui-même (à son comportement fait d'erreurs et de désobéissance aux impératifs physiologiques de vie).

Cette " force vitale " qu'il faut comprendre, admirer et servir, est d'origine extérieure. Elle ne naît pas des réactions physico-chimiques de la matière brute. Le zinc, le calcium, le phosphore, etc... même bien associés, seront toujours incapables de faire de la vie, puis de la pensée et enfin de la moralité et de l'amour.
Pour résumer cela, nous disons que quatre catégories de Monades (électrons, biotons, psychons, et spiritons) venus de la transcendance (nature naturant ou Dieu) conditionnent le monde de l'immanence (nature naturée ou création). Ce sont les architectes, les chefs de chantiers, les contremaîtres et les ouvriers de la création.
Le monde créé est entretenu grâce à ces Monades.

Donc, les " biotons " grains d'énergie, pénètrent dans la matière pour la faire vivante, suivant le " plan " qu'ils détiennent, et dont un " double " demeure dans les glandes endocrines de chaque espèce, et est transmis par l'hérédité d'un individu au suivant.

Ces " biotons " nous arrivent par l'air, le soleil, la lumière. C'est le Prana des indous. Ils nous arrivent, encore, à travers les aliments crus (les " cuits " sont morts, ils ont perdu leur double vital ; ils " dévitalisent ") . Ce sont nos aliments célestes par rapport aux grossiers aliments terrestres cuits qui ne nous apportent que des minéraux involués, ou des électons.
D'autres forces célestes contribuent à la vitalisation ; nous voulons parler des psychons et des spiritons, mais nous reviendrons sur ces points à l'occasion des cours portant sur la technique par les idées (psychologie).

La force vitale (biotonique en nous) est donc faite d'influx nerveux, plus de charges hormonales, contenues dans les glandes endocrines.
Cela s'écrit suivant la formule : F.V. = I.N. + G.E.
Cette " force vitale " est emmagasinée dans la substance blanche sous corticale (accumulateur énergétique Nº 1 de l'organisme), et dans les accus

secondaires (les " plexus ") et les gaînes à myéline. De là, elle est dirigée vers le cerveau organique (diencéphale), puis le bulbe et le cervelet. Elle gagne le corps par les deux cordons sympathiques (para-sympathique et ortho-sympathique). Tous nos organes (ou viscères) : coeur, poumons, foie, intestins, etc... reçoivent, ainsi, l'énergie nerveuse, indispensable à leur activité (secrétion et contraction).

Cette " force vitale ", que nous appelons encore " neuro-hormonale ", ou biotonique, étant donné ses origines, suit donc les voies du système nerveux végétatif (vers les viscères), et celle du système nerveux central (ou rachidien), vers les membres.

Sur le plan viscéral, elle règle la nutrition, la croissance, la réparation des tissus leur nettoyage (élimination). Elle maintient à chaque minute l'équilibre instable de nos humeurs (sang, lymphe et sérums) , véhicules qui apportent à nos cellules ce qu'elles ont besoin, et qui enlèvent les résidus dus à leur activité.
Elle libère l'organisme des surcharges toxiques (colles et cristaux, issus de ces métabolismes), qui risquent de l'empoisonner ; d'où - dans les cas extrêmes - ces " tempêtes neuro-hormonales " qu'elle provoque pour sauver un organisme en péril de saturation (phénomène spontané des crises curatives ou " pseudo-maladies ", à forme d'auto-défense ou réactionnelles, destinées à guérir (ce que les officiels n'ont pas encore compris, d'où leur mauvaise médecine.

Les manoeuvres naturopathiques (cures de désintoxication) procèdent des mêmes intentions. Elles aident à l'agitation humorale interne au niveau des plasmas circulants, et au draînage des déchets et résidus vers les émonctoires (élimination). C'est aider l'organisme à s'auto-guérir. C'est suivre les processus curatifs mis en action par la nature elle-même. C'est soigner par les semblables, au sens exact de l'expression (et non comme l'entendent les homéopathes).
Les exercices musculaires contribuent, ici, à répartir les charges énergétiques vers les plexus, à agiter la masse des liquides et à favoriser l'ouverture de certains émonctoires, en particulier la peau avec ses 3 systèmes de glandes.

N.B. - La vie cellulaire, en résumé, ne peut pas s'expliquer d'une manière matérialiste (enseignement allopathique), suivant le jeu des simples forces physico-chimiques de la matière brute. Certes, ces mécanismes existent bien puisque le support de la vie (visible) est la matière. Mais la matière vivante obéit à des lois qui sont les siennes. Elle anime la matière à son profit. Et la grande loi vitale est celle de l'ordre , ou de la pureté humorale. S'il y a du sésordre ou des impuretés dans les humeurs, la force vitale met tout en oeuvre pour rétablir l'ordre ou la pureté, d'où nos " pseudo-maladies " ou " états réactionnels ". Mais d'où vient le désordre ?

7) - La science des humeurs (humorisme) -

L'humorisme naturopathique explique la nature des surcharges (crasse) qui encombrent nos liquides ou véhicules (sang, lymphe et sérum). Ce sont ces surcharges qui sont à l'origine du désordre (maladie).
Que sont-elles ? Elles résultent des déchets de nos digestions, et des résidus de nos métabolismes cellulaires. Ces déchets et résidus peuvent être normaux (mais en trop grande quantité) ou anormaux (par viciations des métabolismes).
Ces déchets et résidus prennent deux grandes formes terminales : celle des cristaux (solubles, qui se fixent dans le sang, ou sur les tissus qu'il baigne) , et les colles (insolubles) qui stagnent dans la lymphe et ses tissus voisins.

Les cristaux sont des sels (plus ou moins toxiques) issus des acides libérés par les dégradations digestives, et neutralisés, plus ou moins correctement, par des bases (ou alcalis) contenus dans nos aliments (aliments alcalinisants) ou tirées de nos organes (os, dents, etc...) qui cèdent leur calcium, leur magnésium, etc... pour protéger l'orgasnisme contre l'acidisme.
Dans le cas ou l'apport alimentaire, alcalin, est insuffisant, face aux acides ingérés ou produits (acide urique, acide lactique, acide butyrique, acide citrique, etc...), il y a déminéralisation, c'est à dire perte des minéraux alcalins de l'organisme, dont la décalcification n'est que l'un des aspects, et non des moindres.
Les cristaux sont solubles, avons nous dit. Ils restent au niveau du sang, et sont éliminés, dans la mesure du possible, par les reins, et les glandes sudoripares de la peau (urine, et sueur qui n'est que de l'urine diluée, les

glandes sudoripares n'étant que de petits néphrons, analogue à ceux des reins.

Exemple : l'acide urique, résidu d'un métabolisme digestif incomplet, effectué en partant d'aliments azotés (protides) tels que viande, poisson, fromages etc..., se neutralise au niveau des os ou des articulations en leur arrachant leurs bases alcalines pour former des sels : urates de calcium.

C'est le rhumatisme articulaire qui, pendant qu'il s'élabore, est appelé arthrite (et se caractérise par des phénomènes de chaleur, de rougeur, de douleur).

Si aucun soin intelligent ne vient aider les efforts d'élimination de l'organisme, si rien n'est fait pour hâter le draînage des sels vers les émonctoires, le rhumatisme aigu devient peu à peu chronique ; et au bout d'un certain temps, c'est l'arthrose, remarquable par sa tumeur ou grosseur (en général peu douloureuse, blanche, froide et ankylosante).

Les sels, alors, tapissent les cavités, achèvent lentement de ronger les tampons (collagène), et les cartilages. Ils attirent à eux les minéraux (calcium) des gros os voisins, et peu à peu atrophient les séreuses et les muscles, allant jusqu'à interdire le mouvement.

Les colles, deuxième catégorie de déchets, sont faites des " floculats " de cellules mortes, des cadavres microbiens, des résidus d'albumines mal dissociés, et surtout des " glues " venant des amidons (céréales : bouillies, pain, pâtes, etc...). Ces " colles " se présentent sous les formes de mucosités, viscosités, crachats, pertes, pus, etc....

Elles doivent être éliminées par l'intestin (muqueuse), et par le foie et la vésicule biliaire (bile). La peau, avec ses glandes sébacées participent activement à leur élimination (acné et peau grasse).

Lorsque la muqueuse intestinale ne remplit plus sa fonction, que le foie et la vésicule biliaire sont insuffisants, et que la peau est sèche, ce sont les poumons qui prennent la relève, d'où les bronchites (ou encore la muqueuse du vagin, d'où les pertes blanches).

La furonculose (inflammation et élimination des colles par les glandes sébacées) est une maladie réactionnelle, d'auto-défense. L'infection microbienne est secondaire et se produit lorsque la saturation est entretenue.

Les colles, avons nous dit, sont insolubles. Elles se trouvent au niveau de la lymphe. Les " abcès de fixation " de jadis avaient pour but d'épurer la lymphe et d'éviter de nombreux et graves accidents pathologiques.

Lorsque les colles n'arrivent pas à s'éliminer vers la surface (par leurs émonctoires ou au moyen d'abcès), elles constituent les fameux " tissus spastiques " qui donnent naissance aux adhérences et aux tumeurs bénignes, véritables poubelles (ou kystes).
A la longue, les colles s'unissent aux cristaux pour former des revêtements (artério-sclérose), des calculs (dans les reins, la vésicule biliaire), des noyaux durs (intestin), et souvent des tampons par " hémogliase " au niveau des capillaires, créant des insuffisances circulatoires à tous les niveaux (la perte de mémoire résulte, neuf fois sur dix, d'une mauvaise circulation cérébrale due à cette cause).

8) - Les grands concepts naturopathiques -
(Unité morbide, localisation suivant les tempéraments, unicité thérapeutique, auto-guérison, irréversibilité des grandes lésions).

a) - L'unité morbide - Le mal est un, et non multiple. Il est fait de colles et de cristaux, dont nous venons de parler.

b) - Localisation et tempéraments - Sur ce fond commun de la " crasse humorale ", mère de nos maladies, des localisations se produisent en fonction des types humains (dilatés ou rétractés). Le tempérament est le père de nos maladies. C'est l'appareil le plus fort qui supporte les surcharges dans l'acte d'auto-défense, et c'est l'organe le plus faible de l'appareil le plus fort qui supporte l'échec de l'élimination (maladie locale classique). L'organe malade est une victime ; il n'est pas responsable.

c) - Unicité thérapeutique - A mal unique, méthode unique ; celle voulue par l'organisme, qui est l'élimination émonctorielle (avec ce que cela supporte comme agitation à l'intérieur du corps).

Cette agitation se réalise spontanément (tempêtes neuro-hormonales), mais également par nos moyens naturopathiques : bains, restrictions alimentaires, exercices, etc... La méthode unique est l'élimination, destinée à réaliser la pureté humorale, nécessaire à la vie des cellules.

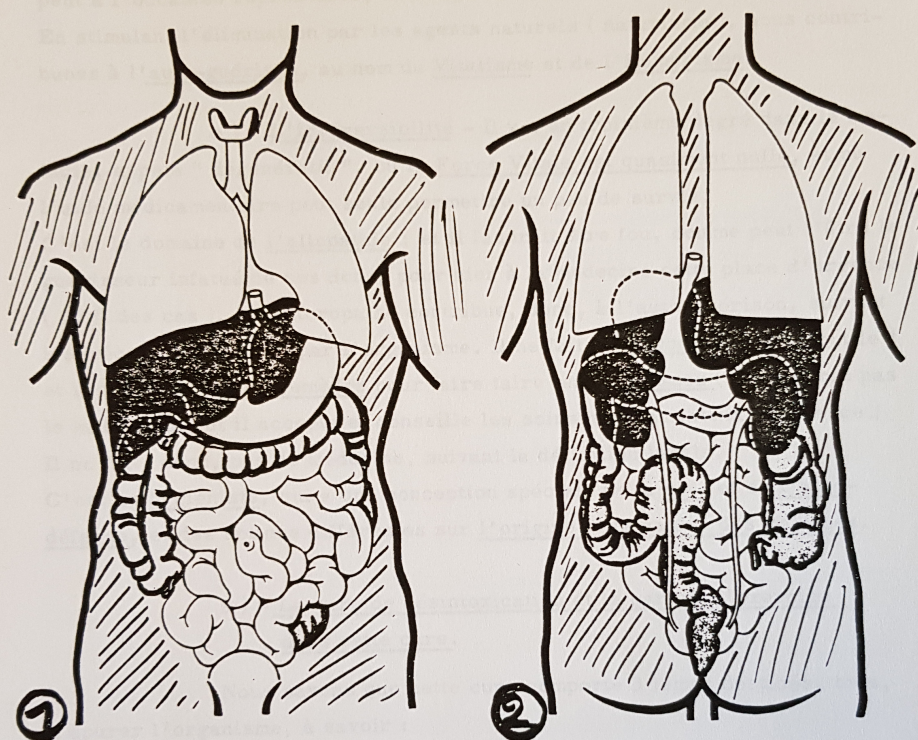
d) - Auto-guérison - Aider l'organisme dans ce sens de l'élimination, c'est contribuer à l'auto-guérison.
Il ne faut pas oublier que le corps saturé (encrassé) se défend de lui-même (au delà du seuil de tolérance, lequel est individuel). Il le fait par les tempêtes neuro-hormonales (mises en train par la Force Vitale).
Ces crises curatives, face à la " crasse humorale " sont nos maladies réactionnelles (aiguës ou chroniques).
Aiguës, elles expriment la Force Vitale très énergique des jeunes (maladies émonctorielles, courtes, violentes, généralisées et uniques des enfants).
Chroniques, elles signalent le fléchissement de cette Force Vitale (adultes et vieillards qui font des éliminations répétées, mais prolongées, peu violentes, fortement localisées : eczéma récidivant, bronchite à répétition, cystite saisonnière, etc...

Il n'y a, donc, qu'un mal (humoral), et des efforts, plus ou moins énergiques fait par l'organisme pour éliminer (rejeter les poisons).
80 % des maladies n'en sont pas, ce sont des " pseudo-maladies ", et des " réactions " destinées à guérir.

En médecine officielle, l'organe qui supporte la crise est pris pour le responsable, l'ennemi à vaincre. La maladie porte son nom : colite (intestin), gastrite (estomac), néphrite (reins), etc... On le détecte par le diagnostic, et on fait taire ses " cris de désespoir " ou ses appels au secours " par des médicaments toxiques.

Tout cela reflète mal la réalité, malgré les apparences d'une médecine scientifique exacte mais fondée sur des erreurs au départ.
L'organe atteint est une victime, irresponsable. La maladie, une échéance et non un accident. La maladie locale n'a pas de sens, c'est une conclusion.
Il ne peut y avoir qu'une méthode pour soigner : celle qui participe à l'élimination, voulue par l'organisme. Tout le reste, malgré tout le savoir qu'il

Le gros colon



Les deux dessins mettent en évidence le trajet du gros colon (égoût évacuateur). En 1, de face, il est très visible dans sa partie ascendante et transversale. En 2, de dos, on voit la partie descendante et l'ampoule rectale. Remarquer en 1, l'angle inférieur du foie, et la base de l'estomac qui cachent partiellement le colon. En 2, noter la place des reins et de la vessie.

peut à l'occasion représenter, n'est qu'erreur et funeste action.
En stimulant l'élimination par les agents naturels (naturisme), nous contribuons à l'auto-guérison, au nom du Vitalisme et de l'Humorisme.

e) - L'irréversibilité - Il y a un troisième degré dans la maladie, appelé " dégénératif ", où la Force Vitale est quasiment nulle, et où l'aide médicamentaire peut seule permettre un peu de survie.
C'est le domaine de l'allopathie ; et il faudrait être fou, comme peut l'être le guérisseur infatué de ses dons, pour nier à la médecine cette place d'urgence (20 % des cas). Le naturopathe contribue, donc, à l'auto-guérison, suivant les mécanismes voulus par l'organisme. Il ne fait ni diagnostic (jugé inutile) et il ne donne pas de remèdes pour faire taire les symptômes (qui ne sont pas le mal en soi, et il accepte et conseille les soins médicamenteux d'urgence.)
Il ne fait, donc, pas de médecine, suivant la définition légale.
C'est un hygiéniste, qui a une conception spéciale de la vie, et de l'auto-défense, et des notions différentes sur l'origine et la nature des maladies.

9) - La cure de désintoxication et la part de l'exercice dans cette cure.

Nous savons que cette cure comporte 3 temps destinés, tous, à épurer l'organisme, à savoir :

a) - par l'autolyse diététique (à base de jeûnes, de monodiètes et de régimes restrictifs).

b) - par la libération du diencéphale (au moyen de manoeuvres de relaxation , de réflexologie, etc...)

et

c) - par l'ouverture des 4 émonctoires (peau, poumons, intestins, reins).

a) - La peau s'ouvre par la chaleur qui fait suer, et la meilleure sudation est celle que procure l'exercice continu.

N.B. - La sudation en caisse ne fait " marcher " que les sudoripares ; la

sudation complète par l'exercice déclenche le jeu non seulement des sudoripares, mais encore des sébacées. (colles et cristaux sont donc éliminés).

b) - Les poumons s'ouvrent par les mouvements respiratoires volontaires, mais la ventilation spontanée, qui résulte de l'exercice poussé est toujours plus épurative, et le transfert d'oxygène au niveau cellulaire plus efficace.

c) - L'intestin s'anime de mouvements péristaltiques sous l'action de la cellulose alimentaire, des laxatifs (sels, huiles ou plantes) et des exercices d'auto-massage réalisés par le mouvement périodique des muscles abdominaux (muscles de la santé).

d) - Les reins s'ouvrent pour chasser l'urée, l'acide urique et les chlorures sous l'action de l'eau distillée, par les plantes diurétiques, ou sous l'effet de l'exercice qui accélère le débit sanguin à travers le filtre.

N.B. - Il apparait, après ce début de cours, que l'exercitation (bien comprise) est un des grands moyens de drainage et d'épuration de l'organisme. Celà, l'enseignement officiel ne le met pas en évidence, et ne peut pas le faire étant donné les fondements même de son système d'explication, où l'élimination ne joue qu'un faible rôle, et où les notions d'encrassement, de " colles " et de " cristaux " sont quasiment inconnues, ainsi que celle de la " Force Vitale "

10) - Histoire rapide des méthodes de gymnastiques.

Au cours de l'histoire, aussi loin que l'on remonte dans le passé, tous les peuples ont considéré l'exercice physique comme un moyen de perfection, soit comme un facteur de santé, soit comme un facteur de beauté ou de force. En effet, suivant les tempéraments de ces peuples, on retrouve l'exercitation sous les formes de méthodes thérapeutiques (ou médicales) , de méthodes purement hygièniques, de méthodes plastiques (ou artistiques) , ou de méthodes athlétiques (sportives ou guerrières).

Les chinois de l'antiquité étaient surtout des " kinésithérapeutes "

avertis. Les Grecs furent des " esthètes ", recherchant les belles formes, comme en témoignent leurs magnifiques statuaires. Les Romains, et les chevaliers du Moyen-Age étaient surtout désireux d'endurcir leurs corps.

A notre époque moderne, la gymnastique a conservé ces 4 visages : médical, hygiénique, esthétique, athlétique.
Le plus vieux livre de médecine du monde est le fameux Kong-Fou, qui remonte à plus de 3 000 ans avant J. Christ. Les exercices " pour refaire la santé " y sont exposés longuement.
Les Grands Noms de cette histoire de l'exercice sont chez les modernes

1 - Ling (Le père de la " suédoise ", médicale et hygiénique).

2 - Desbonnet (Père de la " Culture Physique " aux 4 aspects médical, hygiénique, athlétique, esthétique).

3 - Belin du Coteau (Père du " Sport de Compétition " formule essentiellement athlétique).

4 - Hebert (Père de la méthode " naturelle " anti-compétitive, mais destinée à former un athlète.)

A ces noms, il faut ajouter ceux d'Amoros (Gymnastique militaire), Jahn (Gymnastique aux agrès) , C. Demeny (Gymnastique Française qui évolua peu) et, Triat (l'initiateur culturiste de Desbonnet) .

Actuellement, dans notre civilisation blanche occidentale, l'exercice est admis officiellement. Il y a pris la forme du sport, et du sport " étatisé ", et cette gymnastique athlétique est enseignée dans toutes les écoles, ses dangers sont la spécialisation, l'arbitraire, la compétition et le record qui peuvent conduire à bien des excès (accidents organiques et immoralité).

" La culture physique construit la carrosserie humaine, l'éducation physique perfectionne le moteur, et le sport utilise toute la machine à des fins variées... Et, là, comme ailleurs, il ne faut pas mettre la charrue devant les boeufs ".

P.M.

CHAPITRE II

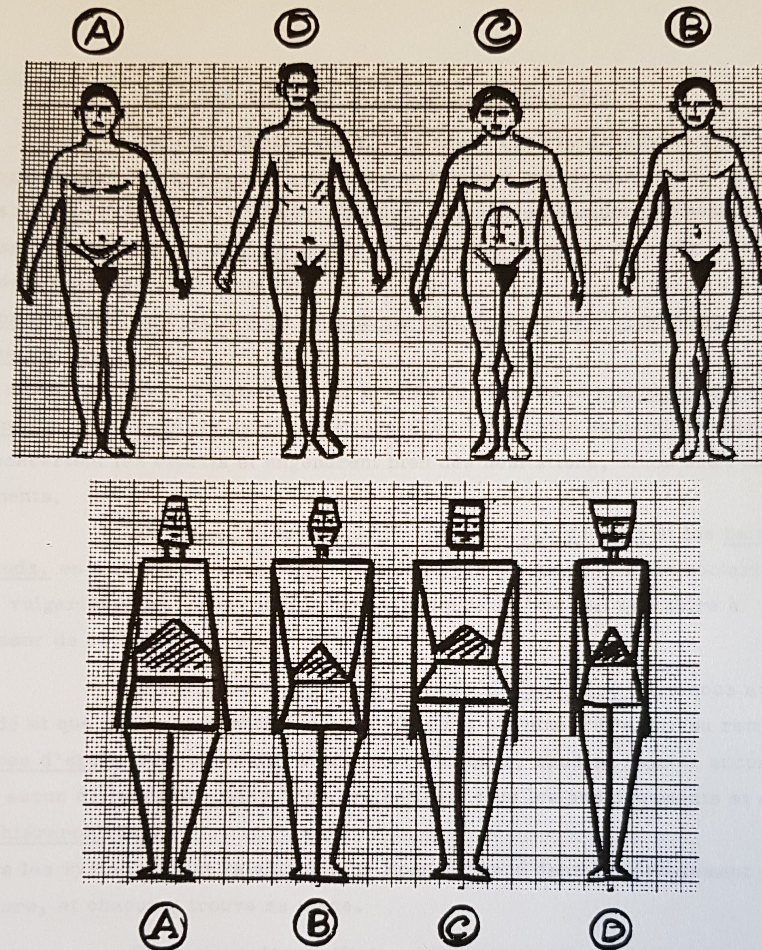
Les 3 grands courants en matière d'exercitation :
Les méthodes culturistes, les méthodes éducatives et les méthodes distractives (ou sportives).

Chaque chose à sa place, et une place pour chaque chose.

Ne mélangeons pas les torchons et les serviettes.

" Il y a en matière d'exercitation autant de méthode et de conception qu'en matière d'alimentation ou de balnéation : L'important est de comprendre les moyens qu'on utilise et les buts qu'on poursuit ".

P.M.



Typologie générale.

Les deux tableaux reproduisent les 4 types fondamentaux (le digestif = A ; le respiratoire = B ; le musculaire = C ; et le cérébral = D)
A ces types morphologiques correspondent des tempéraments (terrains physiologiques) et des caractères (aptitudes psychologiques).
Les maladies, s'inscrivent, également, en fonction de ces types. La " crasse " humorale est la mère de nos maladies ; le " tempérament " en est le père.

1) - Les méthodes et l'école naturopathique -

La multiplicité, les divergences et les rivalités des systèmes d'exercitation ont créé auprès du grand public une grande confusion, et bien des indécisions dans la pratique. Cet état de chose a considérablement limité la saine vulgarisation de la technique par les exercices, et bien sûr en a limité, également, les bienfaits.
Dans le doute, on s'abstient ; et le doute naît toujours de l'opposition des enseignements.
Le même phénomène d'opinion s'est produit au sujet de la technique par les aliments, où des divers systèmes et procédés diététiques ou nutritionnels déconcertent les esprits et engendrent bien des hésitations, sinon des renoncements.

De même, la lutte stupide entre les bains froids et les bains chauds, en matière de balnéation (technique par les bains), et le sectarisme des vulgarisateurs (bien intentionnés d'ailleurs) n'ont fait que nuire à l'essor de cette technique.

Il revient à l'école de naturopathie française (que nous avons fondé et que nous représentons depuis 50 ans), l'honneur d'avoir su remettre un peu d'ordre dans ce conflit entre les techniques, sans en rejeter aucune (ni aucun de leurs procédés), en synthétisant tous les enseignements et en les hiérarchisant.
Tous les systèmes sont valables, à un moment donné dans le déroulement de la cure, et chacun y trouve sa place.

En matière d'exercitation, il existe trois grandes méthodes :

1 - La méthode constructive (ou culture physique)
2 - La méthode éducative (éducation physique)
3 - La méthode sportive (sport rationnel).

a) - La méthode constructive (ou culture physique) est essentiellement tournée vers le développement harmonieux du corps, en essayant de parfaire la beauté des formes par l'harmonie musculaire (but plastique). Bien entendu, pour atteindre ce but morphologique, elle utilise

des procédés physiologiques connus (exercices musculaires analytiques avec résistance : haltères, caoutchouc, pesanteur), mais les applique avec discernement, sans effort et en stimulant la respiration, de façon à agir profondément sur les viscères par l'auto-massage musculaire réalisé. Il est incontestable que par ce moyen la culture physique, devenue " gymnastique des organes " aide à l'auto-guérison suivant le concept naturopathique et contribue à maintenir la Santé (but hygiènique). Elle prétend, encore, accroître l'athléticité , d'où sa devise : Santé, Beauté et Force.

D'ailleurs, il est facile, sur le plan expérimental, de se rendre compte de la valeur de la culture physique en la pratiquant soi-même quelques mois. Les plus débiles changent littéralement de format et de comportement. A notre époque d'énervation constante, la musculation est le meilleur remède (Le muscle étant le contre-poids du nerf).

Les qualités organiques, morphologiques et athlétiques, que donne la Culture Physique, semblent bien liées entr'elles. En effet, on peut mettre en évidence leurs rapports par les formules suivantes :

Santé + Beauté = Force
Santé + Force = Beauté
Beauté + Force = Santé

b) - La méthode éducative (éducation physique) est faite d'exercices plus naturels et plus synthétiques que ceux proposés par la culture physique. Cette méthode vise surtout au développement des aptitudes neuro-motrices (les grandes qualités que sont la vitesse, l'adresse, la résistance et la souplesse.

Elle tend, d'autre part, à fortifier le couple cardio-musculaire (le " coffre " du Dr. Pagès).

Elle oublie, peut-être, un peu trop la formation plastique (beauté), en négligeant le développement musculaire systématique. La Santé, parfois, est compromise dans l'aventure par la recherche obstinée de la résistance par exemple (effort, fatigue, surmenage excessifs). Enfin, la force est également délaissée. Les athlètes formés par l'éducation physique manquent trop souvent

de format (pas assez musclés, surtout au niveau du rachis : le " rable " du Dr. Pagès). Ils sont légers et gringalets.

c) - La méthode sportive (sports rationnels) est faite à partir d'exercices complètement arbitraires (et souvent anti-physiologiques).Ce qu'on ne peut pas reprocher aux deux méthodes précédentes. Ces exercices sont choisis au hasard des goûts, des moeurs, de l'opinion. Il s'est ainsi créé des " spécialités sportives ", très variées : course de vitesse ou de fond, saut en hauteur ou en longueur, lancés de poids, de disques, de javelot, etc... en ce qui concerne l'athlétisme.
Mais d'autres branches d'activités ont également leur spécialité : la bicyclette, la boxe, la lutte, la natation, la gymnastique, etc... et tous les sports d'équipe du foot-ball au rugby en passant par le basket et le volley.
Les sports visent au rendement de la machine humaine , et cela s'exprime par des records, s'affirmant sur la matière, le temps ou l'espace dans les sports individuels, et entre les hommes eux-mêmes dans les sports d'équipe.
Le championnat est la fête du sport dans toutes les spécialités ; et le champion est le " sur-homme " qui jouit pour un temps d'une certaine gloire et parfois d'avantages financiers.
Cependant, le sport, sous cet angle de la compétition,néglige, c'est l'évidence même, la Santé ; on peut dire, sans exagérer, qu'il la compromet, même, trop souvent. Bien des athlètes-champions sont des malades.

D'autre part, la Beauté musculaire est rare parmi les champions à l'exclusion de quelques phénomènes en course à pieds, boxe, haltérophilie ou gymnastique aux agrès.
Les spécialistes sont, encore, des hommes très incomplets. Par exemple, nous avons connu un champion olympique de 400 mètres, incapable de grimper à la corde lisse par la force des bras, un vainqueur de 1 500 mètres qui présentait une atrophie au bras et une scoliose, un haltérophile super-lourd que sa fillette de 12 ans battait sur 100 mètres, etc...

Cependant, le sport rationnel (cyclo-tourisme, pratique des poids en amateur, partie de foot-ball entre amis, etc...) reste, sans conteste une saine distraction, et présente des bienfaits sur le plan de la condition

physique (maintien de la forme, développement de la résistance cardio-vasculaire, prolongement de l'activité à l'âge mur). L'auto-compétition, c'est à dire la compétition contre soi-même, est la seule admise en sport rationnel. Une autre règle veut que l'athlète pratique, dans la mesure du possible, un sport complémentaire à son exercice préféré. Ainsi, un amateur de cyclo-tourisme doit pratiquer en semaine un peu de gymnastique aux agrès un amateur de cross (course de fond) doit songer à faire quelques séances d'haltérophilie pour conserver son format, etc...

Nous allons, maintenant, étudier les procédés de chaque méthode.

2) - La méthode constructive (culture physique).

a) - Histoire

Le créateur de la culture physique est le Professeur Ed. Desbonnet, qui, dès 1885, en jeta les premières bases, et en vulgarisa l'enseignement à travers l'Europe, et jusqu'en Amérique.
Les Disciples d'Ed. Desbonnet furent le célèbre E. Sandow (pour l'Angleterre) le grand Naturopathe Mac Fadden (pour les U.S.A.) le Docteur G. Krajewki (pour la Russie). En France, les élèves qui continuèrent l'oeuvre du Maître où y collaborèrent, furent les docteurs G. Rouhet, Ruffier, Pages, et Marcel Rouet et nous-mêmes.

Ed. Desbonnet s'était inspiré des travaux du précurseur Triat et de la pratique de l'haltérophilie (sport dans lequel l'un et l'autre étaient brillants, et que Ed. Desbonnet codifia le premier).

Les exercices culturistes (aux poids légers, et aux poids moyens que Ed. Desbonnet mit au point) sont pratiqués le corps nu, devant une glace. Ses règles d'applications : les temps respiratoires scrupuleusement observés (glotte toujours ouverte), et l'intérêt porté à la musculature de structure et de posture (rachis et abdomen) sont le fond commun dans lequel tous les continuateurs ont largement puisé. Le " néo-culturisme " qui nous vient d'Amérique, est la culture physique poussée à l'extrême et

uniquement dans le développement musculaire (sport de musculation), contre laquelle spécialisation s'était toujours élevé le Prof. Ed. Desbonnet. On peut dire que Desbonnet a réhabilité l'haltère et a montré le moyen pour tous de faire des chairs musculaires

Il a mis à la portée des faibles une " haltérophilie " modérée, progressive, réglable en intensité, et sans effort, particulièrement favorable à la Santé, à la Beauté, et à la Force, pour reprendre sa trilogie.

Le mouvement culturiste français, après Desbonnet, a connu un grand essor ; de nombreuses revues furent publiées, et de nombreux concours de plastique athlétique eurent lieu, avec succès. Actuellement, tout le monde sait ce qu'est la culture physique, et il y a des salles dans toutes les ville de France. Malheureusement, la technique pure se perd peu à peu au profit des " éducatifs sportifs ", suivant la mode du jour.

Hors de France, la Culture Physique s'est développée , principalement au Canada et aux Etats-Unis où des revues magnifiques furent publiées, et des concours internationaux de plastique athlétique furent organisés avec toute la publicité désirable.
La méthode américaine (néo-culturisme) est très athlétique. Alors que Desbonnet avait éliminé , de sa méthode, les poids lourds ; les américains en ont fait la base de leur enseignement. Le résultat atteint est une monstrueuse hypertrophie des " muscles de parade ", avec oubli total des muscles rachidiens et de la ceinture abdominale. (muscles de la santé).
La méthode américaine est devenue une course aux muscles, un sport en quelque sorte, qui présente les mêmes dangers que tous les exercices de record et de compétition (lorsqu'on ne sait pas éviter les excès en fonction des ressources physiologiques des sujets qui s'y adonnent).
Malgré cela, les efforts de Triat et de Desbonnet ont ouvert la voie à une méthode nouvelle d'entrainement humain.

b) - Principes généraux

La culture physique consiste à isoler chaque groupe musculaire et à le travailler avec une résistance choisie. Toute la musculature est ainsi

développée en volume et relief.

La méthode française est surtout un entrainement aux poids légers et moyens, avec leçons comptées (par série de mouvements de 10 à 20), et d'une durée totale de 40 à 45 minutes. L'aboutissement est la mise en sudation, avant la douche au jet, qui termine l'entrainement.

La méthode américaine, moins hygiènique, mais plus plastique, augmente au maximum les résistances, et réduit à 5 ou 6 répétitions chaque série ; de plus, elle ne s'intéresse qu'aux muscles plastiques (épaules , dorsaux, pectoraux, cuisses). Enfin, la leçon est quotidienne, et souvent dure de 3 à 4 heures !

La méthode culturiste s'est orientée, depuis quelques années, vers les " machines ", qui permettent justement cette intensification musculaire, sans erreur de posture. Les salles deviennent de véritables " centres de mécanothérapie athlétique ", où les presses, les poulies, les cadres voisinent avec les bancs, les échelles inclinées et autres appareils. Les leçons, alors, ne sont plus comptées, et l'élève dirige sa leçon suivant sa fantaisie, d'une machine à l'autre suivant son inspiration.

La méthode américaine, et celle des " machines " sont à notre sens une déformation de la vraie " culture physique ". La recherche maximum du développement musculaire est, avons nous dit, un excès qui peut être dangereux pour les organes vitaux. C'est une super " Culture physique " pour quelques sujets d'élite.

c) - La vraie culture physique comptée (aux poids légers) apporte - par contre - des bienfaits physiologiques indiscutables, à tous, et que voici :

1 - Stimulation de la circulation par accélération du circuit sanguin musculo-périphérique ;

2 - Régénération des capillaires des tissus voisins des muscles (capillothérapie comme par la chaleur) ;

3 - Elimination accrue par un filtrage interne du sang et de ses cristaux, au niveau de la peau, et des reins ; doublée d'un " remue-ménage "

non moins intense au niveau de la lymphe et de ses filtres (intestins, poumons peau)

4 - Combustion par oxydation des réserves et surcharges sucrées et libération hépatique ;

5 - Amélioration considérable de la fonction de transmutation de la couche ondulée de la peau ;

6 - Action puissante de recharge nerveuse, par relaxation, et meilleure nutrition de la substance blanche, source de l'énergie nerveuse (muscle faisant office de dynamo).

7 - Perfectionnement plastique par une meilleure statique osseuse et vertébrale , et par un développement harmonieux des muscles ;

8 - Sur le plan psychique, confiance en soi accrue, maîtrise, sureté du geste, amélioration de la cérébralité et de la moralité (personnalité)

Le vieillissement pour un culturiste authentique n'existe pas Le Docteur C. Rouhet a vécu 100 ans, sans une minute de maladie, avec un corps de 20 ans. Le fameux Sandow est mort à 65 ans d'accident, mais il avait une plastique aussi belle qu'à 30 ans. Grimeck, le célèbre athlète américain a gagné, à plus de 51 ans, un championnat du monde de beauté plastique. C'est dire les vertus de la culture physique pour conserver la jeunesse.

d) - Quelques critiques adressées à la Culture Physique.

- La culture physique fait de gros muscles et épuise les organes vitaux.

Réponse : La C. P. s'intéresse surtout aux muscles organiques qui profitent à toute l'économie (rachis, dentelés, diaphragme, abdominaux, grands droits etc...) Les culturistes, en général, sont plus sains que les sportifs (surmenés) La méthode américaine mérite cette critique mais non la méthode française. Desbonnet avait qualifié sa méthode de " gymnastique des Organes " pour bien indiquer que l'exercice-santé était seul envisagé.

- Les culturistes sont hypertrophiés et leurs muscles ne valent rien.

Réponse : Certains culturistes sont hypertrophiés, mais on peut faire de la C.P. sans aller jusqu'à l'hypertrophie. Quant à leur valeur athlétique, les culturistes ne sont pas des " spécialistes " du sport. Il serait facile de ridiculiser un champion de la nage ou de la course, en l'invitant à soulever des poids ou à courir un 400 mètres avec 50 kg sur le dos.

- L'entraînement culturiste en salle est une erreur, les culturistes n'ont pas une forte capacité respiratoire.

Réponse : L'entrainement culturiste se fait dans des salles bien aérées, et la méthode exige des temps respiratoires très poussés. Certains culturistes font 6 litres au spiromètre.

Si un culturiste est battu en fond par un spécialiste très maigre, cela ne prouve pas un manque de résistance cardio-pulmonaire, mais une simple inadaptation à l'effort demandé qui - ici - exige peu de muscles. Le culturiste battra le coureur dans un autre exercice de résistance (par exemple : soulever de la gueuse de 20 kg pendant 1 heure).

Le culturiste , qui - en principe - doit épauler et jeter son poids de corps, est nécessairement un athlète. Il est bien certain que le culturiste ne recherche pas le rendement, mais seulement la bonne condition organique et une certaine plastique. Nous pensons qu'il ne faut pas renier l'exercice culturiste capable de " modeler " un corps et de le rendre présentable, tout en activant sainement et sans excès, toutes les grandes fonctions vitales par la pratique de quelques sports faits rationnellement (sans effort, et suivant la règle de l'auto-compétition).

Mais il faut croire que la culture physique (organo-musculaire) a malgré tout du bon, puisque - après avoir été critiquée par les gens du stade - elle est devenue une méthode d'entraînement en athlétisme léger sous le nom de musculation, confirmant ce que nous avons toujours dit que le " format " est utile à l'athlète, quelle que soit sa spécialité et que les français, en particulier, en manquent par rapport aux américains et aux allemands.

3) - La méthode éducative (éducation physique)

a) - Histoire :

Le père de cette gymnastique est le lieutenant de vaisseau Hebert, qui avait fondé à Lorient un centre d'entraînement pour les " fusilliers-marins ". Hebert, officier de marine, destinait sa méthode (dite " naturelle ") à l'usage des jeunes soldats, sélectionnés, chez lesquels il voulait développer au maximum des qualités physiques de résistance, d'habileté, et de courage (qualités indispensables pour un combattant à l'époque).

Lorsque Hebert quitta l'armée, il voulut créer une école civile sur les mêmes bases. Ce fut un échec (parce que son entraînement ne convenait qu'à des adultes sains ; jeunes et sélectionnés, de plus soumis à l'autorité militaire). Pour le public ordinaire, adultes de tous âges, plus ou moins sédentarisés et fragilisés, pour les jeunes et les vieux, les femmes et les malades, la méthode naturelle d'Hebert était inutilisable. Elle n'apportait pas, enfin, la satisfaction plastique (beauté) qu'offrait la culture physique ; et elle exigeait une dépense d'énergie qui rebutait les plus convaincus. En dernier point, elle était difficilement pratiquable dans les grands centres.
La méthode naturelle d'Hebert fut essayée dans les écoles, mais là encore, elle se heurta au corps médical qui la trouva trop rude pour des adolescents. Elle fut, donc, abandonnée au profit de la " Suédoise " qui, elle même, céda la place à l'éducation physique sportive venue de l'école militaire de Joinville.

Hebert faisait travailler ses élèves sur un plateau, en vague où ils effectuaient, successivement, les grandes séries naturelles que sont la marche, la course, le saut, le porter, le lancer, etc... Toutes les manières de faire pour chaque série étaient passées en revue au cours des leçons successives. La leçon d'une heure se faisait au grand air et par tous les temps. Les athlètes " hébertistes " sont, en général, secs, type " athlète de fond ". Ils sont résistants, mais surmenés, à l'exemple du sportif de compétition. Cette méthode complète la culture physique, lorsqu'elle vient avec modération achever la formation du culturiste qui manque un peu de cette rusticité que possède en excès l'hebertiste.
Il est facile pour le professeur de culture physique de conduire ses élèves, une

fois par semaine, en plein air, pour leur faire bénéficier des avantages de la méthode naturelle.

b) - Autres méthodes d'éducation physique.

1 - La méthode suédoise de Ling.

Gymnastique de postures vertébrales et de suspensions. Les " athlètes suédois " présentent tous une belle tenue et une poitrine bombée. Son défaut est la monotonie (elle n'est pas assez vivante). Elle n'est pas non plus suffisamment athlétique et plastique.

" Il n'y a pas d'athlète sans course, ni suspension " disait Desbonnet, rendant hommage à Hebert et à Ling, tout en évitant les défauts de ces entraînements. "

2 - La gymnastique sportive (ou éducation physique sportive de Joinville).

Le Docteur Belin du Coteau en fut le grand instigateur. C'est un entraînement morcelé, basé sur l'étude des grands gestes sportifs découpés en " éducatifs". La leçon débute par des assouplissements, puis on passe aux divers " éducatifs " du saut, de la course, etc... On apprend le " style " de chaque sport. Etant donné que tous les sports sont étudiés, la leçon est assez complète. Cet entraînement vise à faire des athlètes complets ; en pratique il sert à préparer des athlètes légers, ultra-spécialisés.

Cette méthode est celle enseignée actuellement dans les écoles par les moniteurs, les maîtres et les professeurs d'Education Physique (diplomés d'Etat). Elle convient, certes, aux jeunes qui aiment d'instinct la lutte et les compétitions. Elle peut donner possibilités d'un enseignement très varié. Ses défauts sont l'excès et la spécialisation, et le manque d'exercices correctifs(surtout vertébraux). Desbonnet disait, critiquant cette méthode : " trop de course, pas assez d'haltère ". Le véritable athlète doit être beau (musclé) fort (capable d'utiliser ses muscles) et savoir, à l'occasion, courir et sauter. Enfin, cette méthode convient aux faibles, aux femmes et aux gens d'un certain âge.

3 - La gymnastique aux agrès (allemand Jahn).

Exercices de grimper et de voltige aux anneaux, parallèles, barre fixe, etc... Cette méthode est devenue un " sport "; et c'est très bien. Les agrès développent merveilleusement le haut du corps. La gymnastique moderne avec ses sauts de cheval, ses exercices au tapis a compensé les carences de jadis, et est devenue une méthode complète. Malheureusement elle est périlleuse, et ne convient pas aux grands sujets (difficultés insurmontables). Pour les femmes, cette gymnastique avec les barres doubles est incontestablement excellente. Il faut conserver de cette gymnastique : les tractions, les répulsions, et les assouplissements au tapis.

N.B. - Tous ces exercices, modérément pratiqués, peuvent fort bien s'inscrire dans une leçon de culture physique.
Il n'y a pas, à notre sens, d'antagonisme entre la méthode constructive et la méthode éducative ; " l'une fait la carosserie, l'autre le moteur ".

4) - La méthode sportive (sports rationnels).

Cet entraînement est le plus simple. Il consiste à spécialiser un sujet en fonction de ses dispositions naturelles et de lui faire exécuter toujours le même geste, afin d'améliorer ses performances. La gamme des sports est bien connue : boxe, agrès, natation, ski, athlétisme, etc...
Le sport rationnel, modéré, peut être accepté comme méthode de culture humaine ; mais le sport de record, et de compétition est une erreur. Le spectacle et l'argent qui l'animent sont contraires aux lois de la Santé. Le professionnalisme sportif (cyclisme, boxe, etc...) rappelle par certains côtés les jeux de gladiateurs de la décadence romaine.
Le sport rationnel doit éviter de tomber dans cet excès.
Le sport de record n'a pas sa place dans nos méthodes de régénération physique et morale de la race ; il n'intervient pas dans notre " humorisme biologique ". On ne peut pas concevoir qu'un cycliste s'épuise à pédaler pour gagner de l'argent, qu'un boxeur accepte sous les coups de devenir fou ou aveugle, qu'un joueur de rugby risque sa vie chaque dimanche, ou qu'un coureur de grand fond se décharne pour voir son nom sur la table des records. Nous sommes résolument contre le sport de compétition qui " use " ceux qui le pratique, et uniquement pour le Sport-Santé, et mieux l'exercice-santé qui

assurent le bien être organique et la longévité à tous.

On doit retenir la formule : " la culture physique développe " (elle fait l'architecture ostéomusculaire du sujet) ; l'éducation physique éduque, dresse au geste " (elle entraîne le moteur neuro-musculaire, et l'ajuste à l'effort) ; et le sport est une saine distraction (mais à la condition qu'il reste un moyen et ne devienne pas un but).

On peut admettre - pour les plus forts - bien entraînés, l'auto-compétition, mais jamais l'hétéro-compétition (phase ou commence le danger de la " recordite " et de la " champio-manie ").

5) - Conclusion : L' athlète complet -

Celui-ci doit être Sain, et Beau (musculairement parlant). Il doit de plus avoir une force rachidienne suivant nos normes (pour épauler 7 fois de suite son poids, ou soulever du sol le même nombre de fois une barre pesant 100 kg plus son poids corporel). Enfin, il doit pouvoir courir un 400 mètres en moins d'une minute. Ce sont les notions de Rable et de Coffre, bases de toute valeur athlétique.
Bien entendu, il devra, encore, faire aisément une dizaine de tractions à la barre fixe ou aux anneaux, et nager une bonne dizaine de kilomètres sans tenir compte du temps horaire.
D'autres pratiques sportives, variées, peuvent encore intervenir (vélo, jeux d'équipes, etc...) ; plus la variété des pratiques sera grande, mieux cela sera pour l'athlète, qui développera, de la sorte, le maximum d'aptitudes contraires. Le sujet raide devra développer sa souplesse ; le " souple " devra durcir sa musculature. Le " rapide " cultivera la résistance qui lui manque, et le " résistant " devra acquérir un peu de vitesse. Le " lourd " s'affinera ; et le " léger " prendra du format.

Mais la santé naturelle par la naturopathie, la beauté par la musculation systématique, des reins (rable) par l'haltérophilie, et de la résistance cardio-pulmonaire (coffre) par la course de 400 mètres, sont les bases sur lesquelles tout le reste doit se construire.
Ces " bases " faisant défaut, toutes les catastrophes sont à craindre.

Il est regrettable que les pouvoirs publics n'aient pas une vue exacte de ces choses, et que la technique par les exercices soit laissée entre les mains d'entraîneurs, de professeurs et de médecins qui n'aient pas une compétence étendue sur le vrai problème que pose la formation athlétique d'un être humain.

Quoi qu'il en soit, il faut choisir, et résister à l'opinion en défendant la cause de l'athlète complet (au sens exact - pas celui du stade), car c'est la seule méthode valable, capable d'enrichir l'individu, de perfectionner l'humain sans nuire au fond individuel (santé, beauté, cérébralité, longévité) ni au fond social (moralité).

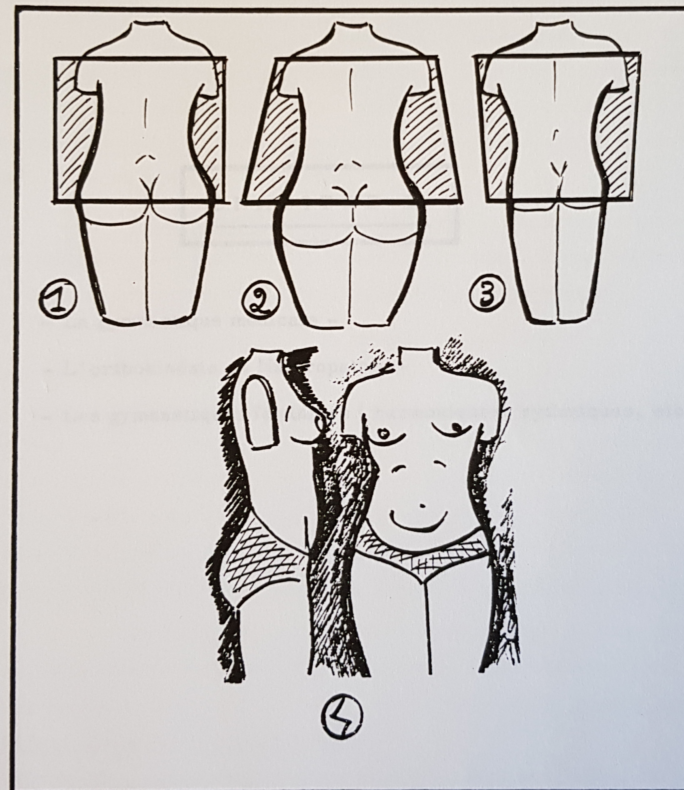
Le problème athlétique de la Femme.

Le problème se pose d'une manière différente. Il est entendu qu'elle doit être, également, Saine et Belle. La beauté se discute encore moins, pour elle, que pour l'homme ; car il s'attache aux formes féminines l'attrait sexuel (sex appeal, source de vie, qui confère à la femme ses chances de bonheur). La règle, donc, est de tendre à développer cette beauté féminine sans la détruire maladroitement par des exercices nuisibles. Elle développera que modérément la plupart des grandes qualités athlétiques, sauf la souplesse qui sculpte et la galbe mieux que l'haltère ou les jeux du stade. La gymnastique moderne, avec ses assouplissements au sol, et les barres asymétriques, semble être la forme sportive la mieux adaptée à ses possibilités et ses désirs, avec les gymnastiques rythmiques, harmoniques, et acrobatiques.

L'homme, pour faire un athlète, doit développer son " coffre " (puissance thoracique, cardio-pulmonaire) et son " rable " (puissance musculaire du rachis, des reins, des épaules (ceinture scapulaire). La femme pour se réaliser pleinement, doit développer son " galbe " (harmonie des muscles enveloppés) et sa ceinture pelvienne (attache des cuisses, fessiers ronds) La ceinture pelvienne est appelée " sangle ". - Le sport de compétition ne convient nullement à la Femme. La culture physique analytique, à grande souplesse lui convient parfaitement. L'éducation physique naturelle ou sportive peut lui être salutaire, de temps à autre, mais sans excès.

La Femme n'est pas faite pour les luttes athlétiques ni les rivalités sportives.

" Du coffre et du rachis pour les hommes, et du galbe et de la sangle pour les femmes " telle sera notre conclusion.



Types morphologiques féminins - (1) Type Venus (épaules égalent en largeur le bassin) - (2) Type Callypige (épaules moins larges que le bassin) (3) Type Diane (épaules plus larges que le bassin) - En 4, type Venus, de face et de profil.

" Le cul de plomb est un péché contre le
Saint Esprit " .

- Nietzsche -

CHAPITRE III

- La gymnastique médicale -

- L'orthokinésie en Naturopathie -

- Les gymnastiques féminines (harmoniques, rythmiques, etc...)

" Sans gymnastique, pas d'espoir de santé.
L'aliment, le bain et l'exercice sont la
trilogie de la Naturopathie ".

P.M.

1) - La gymnastique médicale - Ses origines - Ses règles - ce qu'elle est devenue.

a) - Les précurseurs de la Gymnastique Médicale -

Dans le passé, et suivant l'aptitude des peuples, sont apparues trois formes d'exercitation : l'exercice-santé, l'exercice-beauté et l'exercice-force (spectacle au sport).

- Les chinois, de l'antiquité, s'adonnaient, avant tout, à l'exercice-santé ou " gymnastique médicale ". Leur plus ancien livre, remontant à 3 000 ans avant Jésus-Christ, est le Kong-Fou (médical). Les Indous, avec leur Hatha-Yoga (gymnastique articulaire, respiratoire et cérébrale) en sont un autre exemple.

- Les Grecs, au siècle de Périclès, cultivaient les exercices pour développer leur plastique. L'entraînement était, essentiellement, axé sur l'harmonie musculaire. Ils pratiquaient l'exercice-beauté.

- Les Romains, à la vigueur exceptionnelle (qui surent se passer de médecin pendant plusieurs siècles) étaient avant tout des athlètes. Ils désiraient la force et l'énergie ; toute leur gymnastique était athlétique, faite d'exercices violents, avec des armes lourdes. Tout romain désirait devenir un athlète pour être un bon soldat, et de plus bien servir Rome. Leurs jeux sportifs étaient les rudes combats de gladiateurs, auxquels les hommes libres ne dédaignaient pas de prendre part. On vit même des généraux et des empereurs descendre dans l'arène. L'obésité était considérée comme une tare.

De nos jours, et à travers le moyen-âge, il nous est resté un peu de cette culture violente des jeux du cirque. Les modernes, qui ont subi l'influence de la civilisation romaine, aiment toujours la rivalité dans les combats et les luttes entre les hommes.
Cela est devenu, peu à peu, le sport moderne, avec ses " Jeux Olympiques " et ses grandes manifestations internationales, destinées à déceler les meilleurs, les vainqueurs, les champions dans tous les genres : course, saut, boxe, nage, lancer, grimper, lever, lutte, etc..., les sports d'équipe (foot-ball, rugby, etc...) , et les sports mécaniques (bicyclette, automobile, etc...).

Le mal est qu'une conception de l'exercice chasse l'autre, et que jamais la synthèse des trois formes d'exercitation n'arrive à se faire chez un peuple.

Cependant, à notre époque, et chez les peuples blancs d'occident (fortement marqués par le sport de compétition) sont apparus quelques initiateurs, rénovateurs des enseignements anciens de l'exercice-santé (ou gymnastique médicale).

1 - Le suédois Ling (1776 - 1839) , qui fonda la gymnastique suédoise reprise en France par le Dr. Tissié (1898), puis par les Docteurs Pochon et Sigalas.

2 - Zander, avec sa " mécanothérapie ", ou ensemble d'appareils, permettant la gymnastique localisée, passive ou active (mouvement transmis par la mécanique ou transmis à la mécanique, suivant les cas).

3 - Ed. Desbonnet (1868 - 1953), Français génial, qui inventa la culture physique, et lui donna ses quatre aspects (médical, hygiénique, esthétique et athlétique), et l'orienta dans sa partie " exercice-santé " d'une manière très précise, vers ce qu'il appelait : la " gymnastique des organes ", destinée aux malades et à ceux qui désiraient se maintenir en bonne santé. On peut dire, sans exagérer, n'en déplaise à certains, qu'Ed. Desbonnet a été le père ou le rénovateur de la Gymnastique médicale en France. Il faut associer à Desbonnet, son ami le Dr. G. Rouhet qui, en 1881, soutint une thèse sur les effets physiologiques de l'exercice : et le Dr. F. Lagrange qui publia vers 1 900 un livre intitulé : " La médication par l'exercice ".

Il faut retenir ces trois noms et les trois dates qui s'y rattachent.

Pendant plus d'un demi-siècle, l'école Desbonnet de Paris, forma des " masseurs " et des " kinésithérapeutes " ; elle fut, d'ailleurs, imitée par d'autres Institutions libres, qui contribuèrent également à défendre cette forme de soins naturels et en vulgariser l'enseignement.

En 1950, environ, l'état décida d'instituer un diplôme officiel de " masseur-kinésithérapeute " après deux ans d'études, qui sont devenus

trois ans (ces dernières années). Un sévère examen livresque, au bout des trois ans, sélectionne les candidats.

b) - Que faut-il penser de l'examen d'état de Masseur-Kinésithérapeute.

1 - Tout d'abord, l'alliance massage exercice se conçoit mal. Le massage (technique par la main) est un métier en soi, assez complexe ; et la gymnastique médicale (technique par l'exercice) en est une autre, de même complexité.

Cette alliance a fait ce qu'elle devait faire ; une technique a pris le pas sur l'autre. En l'occurence les " masseurs-kinésithérapeutes " d' Etat tendent de plus en plus à oublier le massage pour devenir des kinésithérapeutes (ou " Kinési ", suivant l'expression courante). On a même été jusqu'à dire que l'école officielle de M.K. était " l'école de massage où on ne masse pas " (Dr. De Sambucy).

2 - Les Masseurs Kinésithérapeutes d'Etat , en effet, ignorent beaucoup du massage.

La plupart suivent des cours complémentaires pour acquérir les notions qui leurs manquent à la sortie de leur école. Ils suivent, alors, des enseignements particuliers en massage suédois, en massage chinois, en massage du tissu conjonctif, etc...

3 - Craignant, d'autre part, que la main du masseur ne devienne un moyen de concurrence, le corps médical officiel a fait interdire aux Masseurs d'Etat les pratiques des manipulations vertébrales, et à limiter à toute pratique sans son autorisation expresse (sur ordonnance).
Le " M. K. " est devenu l'esclave du Médecin Officiel ; l'exécuteur physique d'une médecine chimique qui a horreur de l'agent naturel en thérapie. Dans cette condition et sous cette tutelle, le massage et la Kinésithérapie sont condamnés à mort dans notre pays.

4 - Enfin, la formation Kinésithérapeutique, donnée par l'Etat laisse à désirer.
Les élèves reçoivent, certes, un enseignement livresque, très poussé en

anatomo-physiologie des muscles, et des articulations ; mais ils restent très faibles en technique du mouvement (mécanique), en technique gymnastique proprement dite, action des résistances et posture spatiale, et sont fort mal instruits sur toutes les possibilités curatives de leur art qui, une fois encore, est volontairement limité à la rééducation motrice.

5 - Les " M. K. " d'Etat, par formation, et par autorisation, ne s'intéressent qu'à une faible partie de la thérapeutique par l'exercice. Ils ne sont que des " rééducateurs neuro-moteurs ". Leur fonction consiste, essentiellement, à traiter certaines déformations du squelette et impotences par la mobilisation active ou passive. (Rééducation et réadaptation en neurologie : hémiplégie, poliomyélite, paraplégie, etc..., en orthopédie : scoliose, cyphose, lordose, ankylose après fracture et plâtre, etc... ; et en rhumatologie (arthrose). Tout leur art se borne à ces " modestes pratiques " que les patients pourraient fort bien faire eux-mêmes, chez eux, (et combien plus efficace parce qu'un entrainement quotidien ou bi-quotidien serait possible, après quelques instructions données).

N.B. - Le Kinésithérapeute, au sortir de son école, doit donc continuer à apprendre toutes les méthodes ignorées et les ressources cachées à cette gymnastique médicale, qui pour nous est polyvalente (comme tous les autres agents naturopathiques), ce qui signifie que l'exercice en tant qu'agent médical intervient dans toutes les maladies.

Voici quelques exemples :

- Gymnastique médicale, à forme relaxante, dans les grandes dépressions et neurasthénie ;
- Gymnastique médicale, à forme tonifiante (en influx nerveux) dans les grandes asthénies ;
- Gymnastique médicale, à forme discale, dans toutes les atteintes vertébrales ;
- Gymnastique médicale, à forme respiratoire, dans toutes les affections pulmonaires ;
- Gymnastique médicale, à forme abdominale, dans les ptoses, les constipations les diarrhées, etc...
- Gymnastique médicale, à forme circulatoire, dans les maladies de coeur, et de vaisseaux ;

- Gymnastique médicale, à forme articulaire et musculaire, dans les rééducations après accidents, opération, plâtrage (sa forme actuelle) ;
- Gymnastique médicale, à forme éliminatrice, dans les maladies du métabolisme (obésité, etc...) etc...

c) - Les Masseurs-Kinésithérapeutes face aux réalités

Trompés, mal informés, volontairement limités, ces " praticiens para-médicaux " doivent s'initier à ces divers aspects de la gymnastique médicale. Mais seul, l'enseignement de la naturopathie peut leur donner un cadre, méthodologique, justifiant leurs pratiques sans aucune limitation, et leur faire connaître toutes les ressources de leur art.

2) - L'Orthokinésie (méthode d'exercitation en naturopathie)

a) - Nous avons signalé les erreurs déviationnistes des " culturistes ", qui, à l'origine étaient des partisans de l'exercice méthodique (" gymnastique des organes " d'Ed. Desbonnet), et qui sont devenus des sportifs, des " recordmen " à leur manière, prônant l'hypertrophie musculaire monstrueuse et dangereuse.

b) - Nous avons signalé celle des éducateurs physiques qui - oublieux de l'exercice-santé - sont devenus des " préparateurs sportifs ", prônant uniquement l'exploitation de la machine humaine (rendement athlétique plus ou moins spécialisé, qui use et accentue la dégénérescence de la race).

c) - Nous avons signalé l'erreur du sport de spectacle, de record, de compétition et d'argent, comparable à bien des égards aux " jeux du cirque " de la Rome décédente.
" Panem et circences " (pain et jeux) était la devise des romains, usés par la luxure, et l'argent. A notre époque, la devise pourrait être : " secours sociaux, et foot-ball, rugby ou boxe ".

Des milliers de " sous-entraînés ", de paresseux, de malades, plus ou moins entretenus par l'Etat, et qui regardent chaque dimanche, une vingtaine d'individus " sur-entraînés ", rivaliser sous tous les angles, n'est

pas à notre sens la bonne formule pour régénérer une race, mise en péril physiologique par l'artificialité des nourritures, la chimification des soins, et la sédentarité musculaire, imposée par l'essor de la mécanique et des techniques en général. Que les " Etats " se laissent " attraper au prestige " des Victoires Internationales, et qu'ils en tirent des preuves politiques d'une saine organisation nationale interne, ou d'une vitalité accrue de leur peuple, est purement aberrant.
Actuellement on construit des hôpitaux de plus en plus complexes et couteux, et parallèlement des stades, de plus en plus grands (pouvant contenir toujours plus de ..... spectateurs !). Et chacun est fier de tels équipements, croyant fermement que la Santé et la Régénération de la Race doivent y trouver leur compte. Tout cela n'est qu'illusion.
Un jour viendra où la sagesse des gouvernants et des gouvernés fera table rase de toutes ces erreurs de comportements, nuisibles à l'être humain et à son avenir.

d) - L'ortho-kinésie est née de cette pensée réformatrice après la longue aventure de l'exercice. Basée sur des fondements physiologiques très sûrs, et poursuivant toujours le but essentiel à toute vraie culture qui est l'épanouissement complet et harmonieux de l'être humain, en rejetant tout ce qui peut nuire à cet épanouissement sur tous les plans (corporel ou morphologique, sanitaire ou vital, mental ou psychologique, et moral ou spirituel), l'orthokinésie évite les erreurs des diverses disciplines dont nous avons parlé, et bien sûr, dépasse du même coup les frontières étriquées de la kinésithérapie " étatisée ". Elle constitue la méthode parfaite de l'entraînement physique (exercice) sur tous les plans : maladie, santé, beauté, athléticité (avec limite à l'auto-compétition), longévité, cérébralité et moralité.

e) - L'ortho-kinésie, issue de la " gymnastique des organes " (Ed. Desbonnet) tout en retenant certaines pratiques de l'éducation physique et du sport rationnel, est la méthode d'exercitation de " l'hygiéniste - naturopathe ".
Ici, l'exercice, quelle que soit sa forme, se résume en des " contraction musculaire ", plus ou moins isolées ou généralisées, plus ou moins adoucies

ou intensifiées, et plus ou moins courtes ou répétées.

Toute " contraction musculaire " brûle les sucres (charbons organiques) qui se tiennent en suspension dans le sang, dans les tissus et le foie (glucides sous la forme de glycogène), et apportés par la digestion des fruits et des céréales (fruits : sucres directs, et céréales : sucres indirects).

Toute " contraction musculaire " agit, d'autre part, sur la masse sanguine, dont le circuit complet peut accélérer sa vitesse de cinq à dix fois. Le passage du sang dans les filtres épurateurs, prévus (reins, et glandes sébacées) pour en extraire les cristaux résiduels du métabolisme, est, de ce fait, multiplié par autant ; d'où une épuration sanguine, heureuse, par excitation de la diurèse et de la sudation.

D'autre part, " le sang est le véhicule dans lequel se déverse la lymphe " (A. Rousseaux). Si on sait, au cours de l'exercice, résister à la soif, la lymphe se déverse non plus à raison de 1 litre par 24 H. dans le sang, mais à raison de 4 à 5 litres.
Considérant l'agitation du sang, et ce second phénomène, on comprend l'activation salutaire de l'autre catégorie de filtres (ceux à colles), représentés par le foie (bile), les poumons (mucosités) , et les glandes sébacées de la peau. L'exercice, au moment où arrive la soif, contribue à " l'épuration de la lymphe ".

Le muscle, est, donc, à la fois chaudière (en brûlant les réserves sucrées excédentaires : prédiabétisme) et pompe aspiratrice filtrante, rejetant cristaux et colles par les émonctoires (peau, poumons, reins, et intestins). C'est un puissant moyen d'épuration humorale (nettoyage et draînage de l'organisme). C'est assurément le meilleur dépuratif (bien supérieur aux potions X, Y ou Z, vendues de toute éternité dans les officines) ; comme le bain chaud (ou froid) est le meilleur agent de la circulation (mille fois plus efficace que les plantes de l'abbé un tel, ou tel autre).

f) - Il faut donc retenir, pour l'instant, que le draînage par l'exercice est le fait capital.

Il se réalise : par le rejet par les poumons de mucosités (colles, résiduelles , qui préparent à la longue les rhumes, les sinusites, les otites, les laryngites , les pharyngites et les bronchites). Quelques séances de footing, matinales, sont révélatrices (on crache, on expectore après les premiers cent mètres).

- par l'activation de la diurèse (reins) qui se remarque après l'effort (envie d'uriner, et urine foncée, ce qui traduit l'épuration du sang, alors que le repos donne le plus souvent des urines claires).

- par l'activation de la peau (glandes sudoripares = sueurs = urines diluées, et glandes sébacées = mucosités = colles) et des muqueuses de la face en général (comme pour les poumons).

- par l'activation du foie, de la vésicule biliaire et de l'intestin (l'exercice peut suffire, souvent, pour libérer un intestin constipé).

- par la combustion des sucres résiduels et excédentaires (ex : un diabétique floride voit son état s'améliorer jusqu'à la guérison par l'exercice).

N.B. - La peau avec ses trois glandes (sudoripares = reins ; sébacées = poumons ; couche basale = intestin) est l'émonctoire numéro 1. La sueur qui s'écoule au niveau de la peau , en cours d'exercice, est plus complète et plus toxique que celle obtenue en caisse ou par la sauna. Elle active non seulement ses propres glandes (sueur) , mais encore celles à sébum (sébacées) et celles à récupération (auto-synthèse de la couche basale en partant des résidus toxiques). Le chimisme de la peau est mis en mouvement par les " infra-rouges " et la chaleur, mais plus profondément par l'exercice sudorifique.

g) - Exercices et cures naturopathiques

Nous avons trois cures en naturopathie : Désintoxication (draînage des surcharges), Revitalisation (comblage des carences), Stabilisation (équilibre des échanges).

- L'exercice qui désintoxique , sera celui qui fait suer, provoque l'apparition du sébum, active la couche basale et fait passer le maximum

de liquide à travers les filtres. On réalise cette exercitation par des courses au trot (footing), des séances continues de culture physique ou des pédalages en vélo. Le corps sera couvert, ou chauffé indirectement aux infrarouges pour accélérer l'effet (surtout pour les plus de 50 ans, pour ceux qui ne peuvent supporter un effort trop long)

N.B. - Il convient, bien entendu, de compléter ce " draînage " par d'autres moyens naturels : plantes laxatives et diurétiques, régimes autolytiques, oxygénation, etc... la progression est indispensable.

Cette cure convient dans la plupart des affections chroniques Elle triomphe de l'obésité et de la cellulite. C'est la meilleure forme d'entraînement pour atteindre la longévité. Chez le vieillard il faut chauffer d'avantage par les lampes ; et solliciter plus profondément l'articulation (exactement comme pour les femmes cellulitiques).

- L'exercice qui revitalise, est celui qui fait des chairs (musculaires) , en valeur et relief, parce qu'il contribue à recharger en influx nerveux la substance blanche sous corticale. Culture physique aux poids moyens, et grande souplesse articulaire sont les meilleurs exercices revitalisants (pour l'homme le premier et pour la femme le second).

- Le sport, l'éducation physique et la culture physique de musculation n'offrent pas tous ces avantages, parce que ces formes d'exercices exigent trop de tensions, de soucis du geste, d'obsessions du résultat et de fatigue neuro-musculaire, qui sont nuisibles à la vie végétative. L'effort trop poussé, et l'épuisement nerveux qui en résulte n'est jamais bon. Sur le stade, la course (avec semelles lourdes ou charge de 20 à 30 Kg) sur 400 ou 600 m, la marche en montagne sac au dos, le tourisme en vélo, peuvent être considérés comme revitalisants.

- Muscle et articulations -

Le muscle est le moyen " gymnique " de l'homme ; l'articulation est celui de la femme. L'homme se draîne et se revitalise par une gymnastique musculaire bien faite ; la femme arrive au même résultat par le moyen de l'articulation. La jeune fille et la femme n'aiment pas l'haltère ni les contractions

musculaires ; d'instinct leurs goûts vont vers la souplesse, qui tonifie leur musculature spéciale (mieux sollicitée par l'élongation que la contraction).

L'acrobatie au sol, progressive, et toutes les postures de grande souplesse font plus de bien aux femmes que les jeux du stade. La femme jusqu'à l'extrème vieillesse, peut pratiquer la gymnastique rythmique et acrobatique en salle , qui donne du galbe et de la sangle.

Il nous sera donné de revenir plus loin sur ces différents problèmes que pose la culture physique féminine.

Rappelons que pour l'homme, les valeurs athlétiques essentielles sont le rable et le coffre.

Non seulement, il faudrait rendre aux Kinésithérapeutes tous leurs droits, mais encore leur accorder tout le savoir, qui est le leur. De plus, il faudrait en faire le technicien complet par l'exercice non seulement du point de vue médicale, mais encore du point de vue hygiènique, esthétique et athlétique.

Lorsque l'Education Physique d'Etat est sortie de l'enseignement privé (comme toujours), les postulants devaient être bacheliers et faire 4 ans d'études dans une grande école. Après quoi, un concours en faisait des professeurs. Ces professeurs à l'origine étaient qualifiés sur les 4 plans, ci-dessus considérés. Le temps a passé, les textes se sont modifiés. Ces " Professeurs " ont peu à peu perdu leurs avantages, bien que les longues études subsistent. Des maîtres et des moniteurs sont venus, avec des formations moindres et " accélérées ", et les " M. K. " en dernier lieu ont aidé au partage de l'exercice.
La belle fonction synthétique de " technicien en exercice " a éclaté en spécialités, et a perdu, l'essentiel de sa valeur.

La Culture Physique, de son côté, a vécu les mêmes avatars : elle a perdu la " médicale " au profit des " M. K. " ; l'Hygiénique au profit du Yoga ; l'Athlétique est devenue la musculation, volée par l'athlétisme et le sport ; et la " plastique " a été reprise par l'esthétique corporelle.

Il est temps qu'une réforme intervienne pour harmoniser tous ces aspects, ou bien alors qu'on laisse faire la " liberté ".

La " Kinésithérapie " officielle étant incomplète, les divers courants gymniques étant spécialisés dans une forme bien déterminée d'exercitation, il était nécessaire de dégager de cette mosaïque une conception synthétique de l'exercice : c'est ce que nous avons fait avec l'ortho-kinésie.

Il faut entendre, par orthokinésie, le mouvement appliqué correctement à l'être humain. L'orthokinésiste est plus qu'un " Kinésithérapeute ", c'est un technicien de l'exercice, un professeur de culture physique et de sport rationnel, qui connait et enseigne toutes les méthodes, qui sait faire la synthèse du savoir gymnique, et l'introduire dans la hiérarchie des moyens naturopathiques, à côté des Aliments, Bains, Gaz, etc...

3) - Les gymnastiques féminines.

La femme, par sa constitution, ses aptitudes, et ses goûts, soulève un problème d'entraînement par l'exercice physique. Elle supporte mal les formes de l'entraînement masculin, et risque d'y perdre sa santé et son charme. Néanmoins, la femme comme l'homme a besoin d'une dose quotidienne d'exercices de la naissance à la mort. Il fallait , donc, trouver des modalités d'application typiquement féminines. Ce sont les diverses gymnastiques : rythmique, harmonique, héllénique, acrobatique, etc... sorte d'évolution gymnique à base d'assouplissements plus ou moins poussés, mais toujours harmonieux et marqués par des temps musicaux ou des rythmes bien scandés.

a) - Nécessité pour la femme d'un entraînement adapté à ses goûts.

Trop de jeunes filles et de femmes se refusent à toute discipline physique (90 %). Quelques unes seulement s'adonnent aux sports violents (2 à 3 %)

b) - Raison d'ordre social (ou racial)

La femme est faite pour procréer. Elle doit être saine et

forte pour faire des enfants vigoureux (Eugénisme naturel).

c) - Raison d'ordre physiologique

La déchéance physique de la femme, plus accusée que celle de l'homme, est due à sa sédentarité, La femme doit s'exercer comme le mâle.

d) - Les procédés d'exercitation doivent être adaptés au sexe.

La femme n'est pas construite comme l'homme (squelette plus fin, muscles moins forts, jambes plus courtes, bassin plus large, résistance plus réduite, etc...). Elle n'est pas faite comme le mâle pour la lutte et l'effort.

e) - Aptitudes féminines spéciales

La laxité articulaire (la femme est plus souple naturellement que l'homme). Incapacité de " faire du muscle " comme l'homme (même les femmes athlètes, professionnelles, ont un muscle peu dessiné ou toujours très enveloppé). Aptitude à " faire de la graisse " (réserve voulue pour l'enceintement), d'où formes plus arrondies, et trop souvent surchargées, obésité et cellulite (tissu conjonctif poubelle à déchets et graisse).

f) - Influence particulière d'une saine gymnastique adaptée sur les fonctions féminines.

Elle favorise la formation (puberté), évite les malaises de la ménopause, facilite les périodes de l'enceintement, de la grossesse et de l'accouchement, régularise la vie génitale. Elle développe la tonicité abdominale et pelvienne (obésité, cellulite, déviations de la colonne vertébrale, du bassin, troubles de la nutrition sont les grandes indications) et donne du galbe et de la sangle.

A - Les méthodes féminines.

Les " sports " ne valent rien, sauf le " sport rationnel " sans effort et à titre de détente. Les méthodes culturistes sont utiles pour tonifier certaines régions, mais toujours sans excès. Les méthodes " éducatives "

sont, le plus souvent, à rejeter parce que trop violentes (la femme les refuse d'instinct).

N.B. - Bases techniques de toute méthode féminine : Geste coulé (mouvement continu et arrondi) pour être gracieux. Large utilisation de toutes les surfaces articulaires (souplesse, voire acrobatie) ; et enfin utilisation du rythme (logique du mouvement).

1 - Gymnastique rythmique de J. Dalcroze.

Cette gymnastique s'adapte parfaitement à la méthode Demeny (geste souple et arrondi, à l'opposé du geste sec et rectiligne de la " suédoise "). La musique tend, cependant, à occuper une trop grande place. La rythmique devient trop souvent de la danse, et alors nous retrouvons les mêmes erreurs que dans la danse classique (où le mouvement doit sacrifier à la musique). Dalcroze était avant tout un musicien. Le chant intervenait également, dans sa leçon.

2 - Méthode harmonique d'Irène Popard

Pour réagir et respecter intégralement le principe du geste rythmique (la musique devant s'adapter sur l'exercice et non l'inverse), la célèbre Irène Popard mit au point une méthode, qui, malgré toute sa haute tenue musicale, reste gymnique d'un bout à l'autre. L'entraînement comporte 4 phases : étude des assouplissements, étude des gestes correctifs (suivant les sujets), étude des mouvements rythmés sans musique, et enfin, étude des évolutions sur musique adaptée aux exercices.

La tunique " Demeny " robe courte, fendue à la taille, est la tenue préconisée par Irène Popard. Cette méthode, particulièrement bien adaptée aux aptitudes et goûts de la femme, développe en elle des qualités de grâce, d'aisance dans le geste, de perfection des formes et de féminité, avec le maximum de saut et de résistance inhérents au sexe. La méthode Irène Popard connu et connaît toujours un grand succès. De nombreuses écoles se sont créées, à la suite de cette initiative ; et chacune a apporté un caractère particulier mettant plus en évidence tel ou tel aspect de cette liaison entre le mouvement et le rythme (scandé, chanté ou musical).

Il nous faut citer, sans ordre :

a) . La " Gymnastique dansée " de Mlle Kintzel
b) . La " Gymnastique chorégraphique " de Mlle Ronsay
c) . La " Gymnastique artistique " de Mlle Dissart
d) . Les méthodes de Melles A. Joly, Kummer, Beryne, etc...

Toutes ces méthodes font appel à la souplesse, à l'harmonie du geste, et du rythme. Le rythme peut-être donné par la voix, un tambourin, des cymbales, par des notes frappées au piano, ou des accords musicaux plus complexes, et peu à peu l'évolution peut s'habiller de musique, pour devenir enfin, " le reflet gymnique " d'une musique.

L'expérience a démontré que cette " gymnastique harmonique " était la forme parfaite à l'entraînement physique de la femme par les excellents résultats qu'elle donne, et également par l'engouement qu'elle provoque dans la gente féminine. L'accord est totale, toute femme, assistant à une démonstration de cette gymnastique, sent en elle le désir d'en faire. Il est regrettable que les pouvoirs publics s'obstinent à orienter les jeunes filles vers les jeux du stade où elles se virilisent, et pour lesquels la plupart n'ont aucun goût (d'où le retour à la sédentarité dont nous savons les méfaits).

N.B. - Le seul danger de ces gymnastiques, comme nous l'avons dit, est de tomber dans l'erreur de la danse pure et d'oublier qu'elles sont destinées avant tout à corriger et à perfectionner, par l'exercice correctement choisi, le corps féminin. Le danger, pour elles, est de sacrifier tout au rythme, et plus à la musique. La musique doit se calquer sur la gamme gymnique.

3 - Méthode Héllénique d'Isadora Duncan

Cette méthode est de Raymond Duncan ; elle fut vulgarisée par la célèbre danseuse Isadora, sa soeur. Son appelation exacte est " gymnastique rythmique héllénique ".

La tenue est la tunique grecque, et pieds nus. Les modalités de cette " gymnastique grecque et étrusque " sont de reproduire par des mouvements copiés sur la statuaire et les dessins de bas reliefs et vases, toutes les formes possibles de la gymnastique dansante des anciens héllénes.

Cette " gymnastique " se rapproche beaucoup des gymnastiques rythmiques ou harmoniques ; cependant, dans cette forme de mouvement le rappel historique est l'élément dominant. La musique et le rythme sont, certes, des " accompagnements indispensables ", mais leur but essentiel est de mettre en valeur les figures des anciennes danses grecques. La physiologie, de ce fait, est un peu oubliée, au profit de l'Histoire, et accessoirement de la danse. Cette danse est parfois un peu trop statique dans son désir d'imiter les attitudes des danseurs ou des danseuses des bas-reliefs. Certes, c'est un très beau spectacle, mais répétons le, le souci de l'entraînement physique y est devenu presque inéxistant.

N.B. - Toutes les danses, issues du folklore, présentent un intérêt égal, si nous oublions la dominance du facteur physiologique. Ce sont, toutes, des entraînements physiques rythmés ou en musique, valables pour améliorer le corps féminin, mais beaucoup perdent par quelques aspects anti-physiologiques leur caractère de méthode de culture physique.

Quelle que soit la forme donnée à l'exercice féminin, il faut que le but demeure : corriger et perfectionner, accroître la santé et la beauté. Lorsque l'exercice devient un moyen pour servir une préoccupation : musique, histoire, art pur, nous tombons dans les mêmes excès que ceux du stade ou du sport moderne (ou le geste devient spectacle).

4 - La danse acrobatique

L'acrobatie au sol (ou évolution de grande souplesse) est une gymnastique excellente pour la femme, qui se sert de son poids corporel comme d'une résistance à vaincre (et cela dans toutes les postures), et utilise au maximum ses surfaces articulaires.

Cette souplesse du tronc et des attaches pelvienne et scapulaire est un facteur gymnique, très efficace, pour la femme dont le muscle s'engorge mal de sang (contrairement à l'homme qui peut se servir de ses masses musculaires comme autant de " petits coeurs " périphériques). Par contre, en ouvrant largement les passages, en sollicitant systématiquement l'articulation, la femme active sa circulation humorale, sanguino-lymphatique, et en retire de remarquables

effets, tant pour sa santé (épuration des liquides), que pour sa beauté (galbage des formes). L'acrobatie au sol donne, en effet, à la femme ce qu'aucune autre activité physique ne peut lui donner : l'harmonie et le galbe (c'est-à-dire un équilibre entre le volume des masses et la finesse des attaches).
L'articulation sculpte la femme, alors que le muscle sculpte l'homme.

La gymnastique acrobatique au sol est une bonne méthode de culture physique féminine, mais il faut éviter certaines erreurs que voici :

a) - Les sujets trop souples , par nature (les fluoriques) doivent être tonifiés par une gymnastique musculaire parallèle ;

b) - Les sujets trop raides, par nature (les carboniques) - assez rares chez les femmes - doivent être travaillés avec plus de tenacité ;

c) - Les grandes flexions en arrière doivent être obtenues plus par l'ouverture pelvienne et scapulaire, et le jeu des dorsales que par la charnière lombaire (qu'il faut plutôt raidir).

5 - La gymnastique féminine moderne

L'acrobatie au sol féminine a atteint son plein développement dans les évolutions de la gymnastique moderne.

C'est un secret pour personne que les femmes gymnastes modernes représentent un degré de perfection plastique et athlétique remarquable. Le travail au sol est une rude école, mais les résultats qu'elle donne restent à nos yeux , la preuve de la qualité de l'enseignement. Les hommes mêmes, en tirent des avantages indéniables. Il suffit de voir leurs évolutions, qui ne cèdent en rien à celles de la femme. Cependant la taille est un handicape, et les hommes au-dessus de 1, 75 m (environ) ne peuvent réussir pleinement.

Par contre, la femme, d'une taille moyenne, moins élevée que celle de l'homme, trouve dans cette gymnastique au tapis un moyen parfait de perfectionnement. L'usage des barres asymétriques (véritable " invention " de la gymnastique féminine moderne, inconnue des anciens) vient compléter heureusement le travail au sol, par ses suspensions et ses mouvements

pendulaire (que la gymnastique suédoise, et Ling n'auraient pas reniés).

Les femmes gymnastes modernes travaillent, certes, le " saut de cheval ", qui semble bien athlétique, mais qui apporte, peut-être, le complément de course et de saut, qui manque dans les deux disciplines précédentes.

La gymnastique féminine (aux agrès) est donc devenue une véritable culture physique (un peu périlleuse parfois) mais fort complète sur tous les plans. Nous pensons que cette forme devrait être enseignée dans les écoles de jeunes filles, où elle pourait satisfaire tous les goûts, artistiques et athlétiques.

6 - La danse classique

Nous serions incomplets, si nous ne parlions pas de cette forme de " gymnastique féminine " qu'est la danse classique. Elle reste malgré tout, un entraînement physique, non pas exclusivement féminin (les hommes la pratiquent), mais plus spécialement conçue pour les femmes (dirons nous).

La danse classique est un ensemble traditionnel de gestes et d'évolutions, destinés à interpréter de la musique. La forme achevée en est le ballet. Ce qui caractérise cette danse pour la femme est l'attitude des pointes où la danseuse doit se tenir, grâce à des " souliers spéciaux ", sur la pointe extrême des orteils. Les évolutions classiques (arabesques, battements, mouvements arrondis) sont des " figures " qui ne varient pas ou subissent peu de changement.

Depuis quelques lustres, une certaine " liberté " d'expression est venue rajeunir, en quelque sorte, des figures de la danse classique. De plus, l'homme intervient, plus souvent, en qualité de porteur ; le couple réalise la " danse portée " : une des plus belles évolution chorégraphique qui puisse se concevoir.

Sur la glace, en patinage par couple, on assiste, actuellement, à cette même évolution vers la danse acrobatique, à base de " portés " de plus en plus athlétiques.

Enfin, rompant avec tous les usages, les " ballets " modernes

ont, complétement libérés les corps de toutes entraves traditionnelles. Tout n'est pas heureux dans ces recherches de la danse nouvelle, mais il y a des réussites ; et l'on sent que la danse rythmique, de souplesse et d'harmonie, reste la " clef de voûte " de l'entraînement et du perfectionnement du corps féminin.

B – La Femme et ses Ages (en fonction de l'exercice)

La femme, comme l'homme, passe par 7 âges.

1 – L'âge foetal, qui va de la conception à la naissance, et dont l'heureux écoulement dépend avant tout des deux géniteurs.

2 – L'âge de l'enfance, qui s'étend jusqu'à la puberté. Au cours de cet âge, petites filles et petits garçons aiment les mêmes jeux physiques où l'imagination domine.

3 – L'âge de l'adolescente, qui s'étend jusqu'à la fin de la formation et l'épanouissement de la jeune femme (18 ans environ). La spécialisation gymnique éclate, aussitôt la puberté. La fille ne veut plus jouer avec les garçons, et les garçons ne veulent plus des filles. Celles-ci se sentent attirer vers toutes les formes de gymnastiques artistiques, susceptibles de développer son charme et sa beauté, dont elle sent confusément l'importance pour sa vie future.

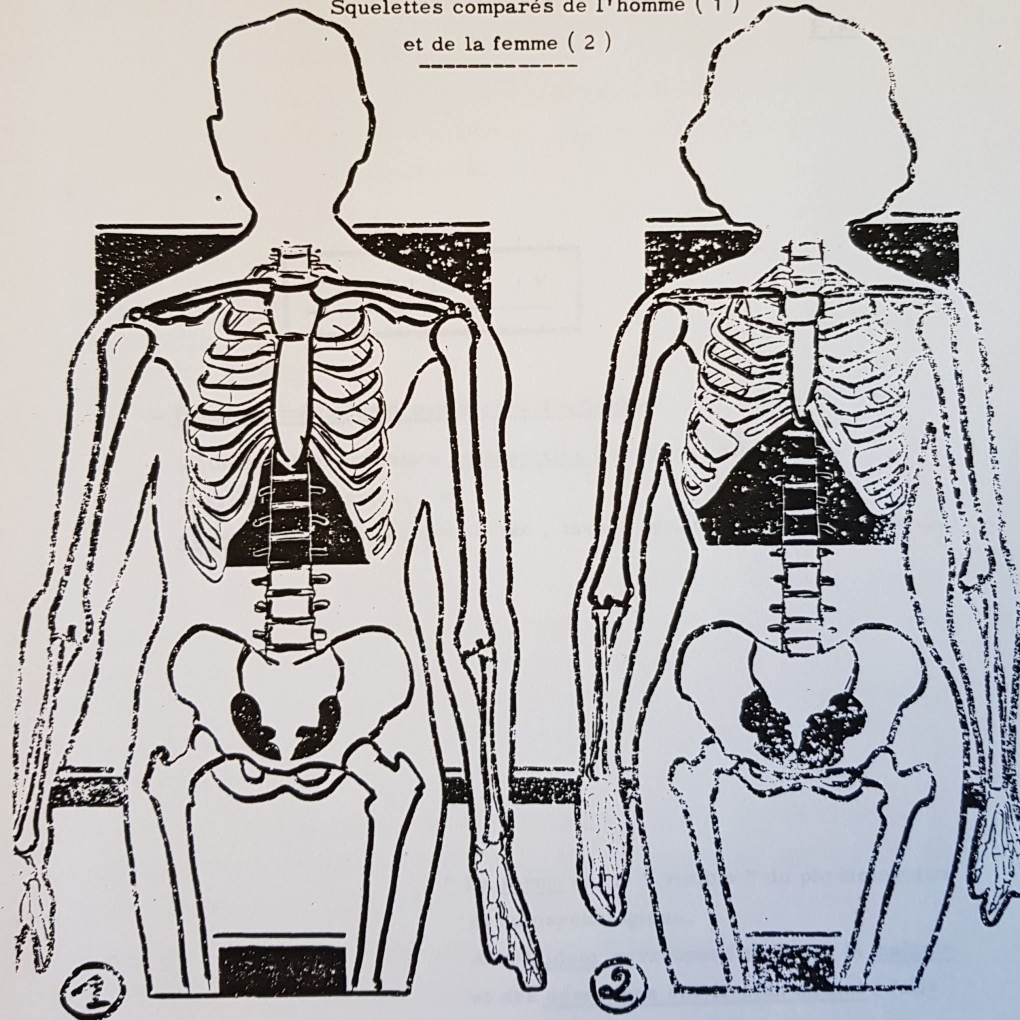
4 – L'âge de la femme épanouie. Tout pousse la femme à cultiver, encore, plus sérieusement ses formes naturelles. Elle veut être belle et plaire. C'est sa raison d'être. Les sports des hommes ne l'intéressent pas, sinon pour apprécier son compagnon.

5 – L'âge de la maternité. La femme va devenir mère, elle l'est déjà. Son corps s'est alourdi. Elle veut des exercices pour l'affiner non pour l'épaissir ; elle veut des exercices pour lui conserver sa jeunesse. Or, la souplesse est un gage de jeunesse.

6 – L'âge de la ménopause. C'est le déclin qui commence. Nervosité, insomnie, dépression, circulation exigent de la détente, et toujours de cette même souplesse qui semble régner sur la femme, tout au long de sa vie.

7 - L'âge de la sérénité. La fin de la vie est un " défi ". Il faut éviter les stigmates de la vieillesse, la décrépitude du corps, et comment ? - Toujours en sachant rester mince et souple, qualités que donnent les gymnastiques dansées.

Squelettes comparés de l'homme (1)
et de la femme (2)



Les parties les plus larges, les plus fortes, ou nettement différenciées, sont en noir, ou soulignées par une structure noire.
A remarquer, en particulier, la forme des cages thoracique , la largeur des épaules, et les dessins du bassin. Les os sont plus gros et plus longs.

" La forme extérieure du corps est le reflet de l'état des organes internes : c'est la " morpho-physiologie ", qu'on ne discute pas pour les animaux mais qu'on rejette dès qu'il s'agit des hommes " .

P.M.

CHAPITRE IV

- Diverses méthodes d'occident et d'orient -

Méthodes d'exercitation occidentales (aortique, vibratoire, eurythmiques, etc...) et orientales (yoga, kong-fou, tao , tavou, gymnastique chinoise etc...)

" La forme est le " visible " du physiologique et du psychologique.

A la laideur correspond toujours la maladie et des désordres sur le plan mental (folie)

P.M.

1) - Les méthodes occidentales

De nombreuses méthodes ont vu le jour en Occident, à côté des grandes disciplines dont nous venons de parler.

Etudions les :

A - L'Eurythmie de R. Steiner.

Cette méthode, chère aux grecs de Périclès, a été reprise par le père de l'anthroposophie moderne R. Steiner, qui en fait un des grands moyens de son système d'éducation générale.

L'Eurythmie tire bien ses procédés gymniques des mouvements du corps et de ses évolutions dans l'espace, mais elle est la reproduction immédiate des sons du langage. Les mouvements, ici, n'obéissent pas aux rythmes musicaux ; ils ne sont pas " dansés ", ni " mimés " (comme dans la gymnastique chinoise, dont nous parlerons plus loin).
Il faut, dit Steiner, " donner une expression plastique à des formes sonores ".
Sous l'action de la parole ou du chant, l'air que nous respirons revêt des formes particulières. Invisibles, ces formes qui varient à l'infini des sonorités n'en sont pas moins réelles. Le son passe par toutes les nuances qui vont d'un " i " éclatant (comme dans rire) à la douceur d'un " ê " (comme dans rêve). Le geste, ébauché dans le gosier, doit s'épanouir en une grande langue muette, confiée à tout le corps (et en particulier aux organes les plus expressifs que sont le visage, les pieds et les mains).
Comme la parole s'accompagne, nécessairement, des jeux de la physionomie, les sons venus du gosier (segment d'organe) doivent entraîner un accompagnement de tout le corps.

L' Eurythmie est une gymnastique parlée. Comme dans la rythmique ou l'harmonique, le sujet reste libre d'interpréter par le geste, mais il dépend pour une bonne part du texte mental imposé.

Critiques : Cette gymnastique présente deux inconvénients majeurs :

a) - Elle est " monocorde ", c'est-à-dire que la gamme des " gestes parlés " est beaucoup trop pauvre.

b) - Elle tend à étouffer le " travail physiologique " dans le souci de l'interprétation philosophique.

B - La méthode française, dite de " Demeny "

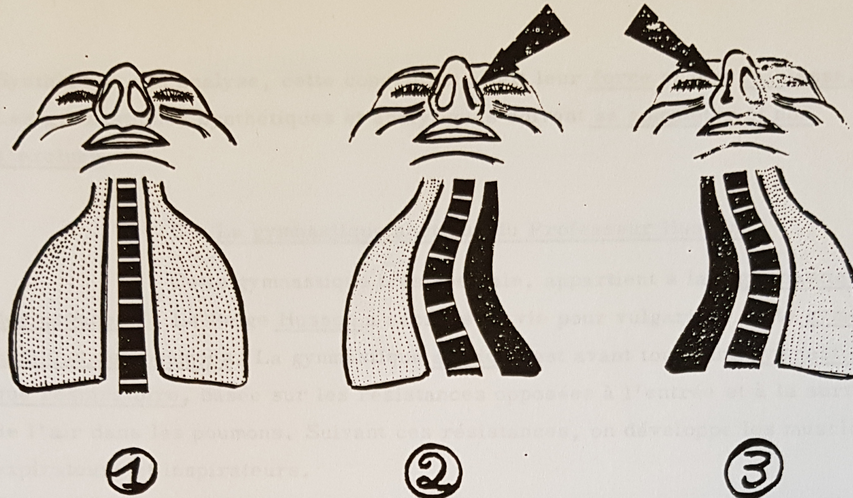
Aidé par le physiologiste Marey, puis par Gaumont, Demeny invente la " photographie du mouvement " ou " Chronophotographie ", que devaient perfectionner plus tard les Frères Lumière pour en faire le cinématographe actuel (grâce à l'emploi des bandes perforées).

1891 - Demeny applique son invention à l'étude du mouvement, et en déduit les caractéristiques essentielles : bases de sa méthode gymnique.

29 Mars 1910 - Demeny dépose sa méthode dans une communication à l'Académie des Sciences. Principe de cette méthode : " le mouvement gymnique, à l'exemple de ce qui se passe dans la nature, doit être complet, continu et arrondi avec indépendance des contractions musculaires.
Demeny lutta énergiquement contre la gymnastique suédoise (de Ling) qui, pour lui, était trop statique, trop raide, trop " hachée ", trop segmentée et faite de postures arbitraires pour ne pas dire " anti-physiologique ". La souplesse, la vitesse, l'adresse sont ignorées par la Suédoise. L'éducation physique doit être basée sur l'harmonie du geste dans la synthèse du mouvement (et non sur l'analyse du muscle).
Demeny est le fondateur de cette " gymnastique française ", qui s'est perdue peu à peu, malgré les efforts de ses disciples le Professeur Racine et le Docteur Latarget. Succédant dans les écoles à la Suédoise, elle fut abandonnée au profit d'un enseignement venu de l'école sportive militaire de Joinville axée sur la pratique des exercices en honneur sur les stades et codifiés suivant les normes du Sport (Education physique Sportive - voir plus haut).

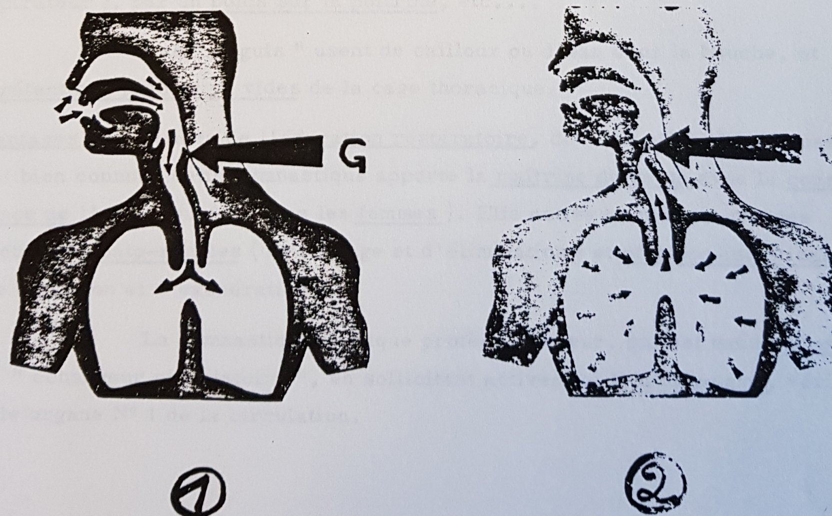
Demeny est le successeur du fameux Amoros (Colonel Espagnol) qui vint en France, en 1814, pour enseigner sa méthode complète d'entraînement par le rythme, les évolutions, et l'usage de tous les appareils possibles. Amoros a lutté contre l'analyse de Jahn (méthode allemande aux agrès ; comme Demeny a lutté contre le même esprit dans celle de Ling (Suède)).

Narines, colonne et poumons



Comment une narine bouchée (muqueuse encombrée par des colles, suite d'insuffisance hépatique et de céréalisme) peut contribuer à faire dévier une colonne (2 et 3), ou gêner une expansion thoracique. En 1, narines normales avec colonne et poumons normaux (Dr. Chappard et Redard - 1896).

La Glotte



La règle d'or de la " Gymnastique des organes " (travailler glotte ouverte)
Le sport commence dès qu'on bloque la " glotte " pour produire un effort.

Synthèse et non analyse, cette conception a fait leur force et leur faiblesse. Les gymnastiques synthétiques et analytiques doivent se compléter et non s'exclure.

C - La gymnastique aortique du Professeur Husson

Cette gymnastique très spéciale, appartient à la " gymnastique des organes ". Le Belge Husson a sacrifié sa vie pour vulgariser cette gymnastique des poumons. La gymnastique aortique est avant tout, une gymnastique respiratoire, basée sur les résistances opposées à l'entrée et à la sortie de l'air dans les poumons. Suivant ces résistances, on développe les muscles expirateurs et inspirateurs.

Et on crée, en deuxième temps, de profondes oxydations et des massages viscéraux énergiques par le jeu du diaphragme. Les résistances peuvent être de différentes sortes : la colonne d'eau à déplacer tant à l'inspiration qu'à l'expiration, en utilisant un " bocal gradué ", et faisant varier la pression atmosphérique (comme un haltère accroît pour un muscle l'effet de la pesanteur) reste le moyen classique de cette méthode.

Le Français Plent a repris l'enseignement d'Husson.

On peut provoquer, encore des résistances au moyen de la glotte (ronflement inspirateur), par un poids sur la poitrine, etc....

Les " yoguis " usent de cailloux ou d'eau dans la bouche, et de rétentions pleines ou vides de la cage thoracique.

Avantages : En dehors de l'éducation respiratoire, dont les effets bénéfiques sont bien connus, cette gymnastique apporte la maîtrise du geste avec la conscience de l'acte (surtout chez les femmes). Elle active toutes les grandes fonctions hépato-rénales (de filtrage et d'élimination) et stomaco-intestinales (de digestion et d'exonération).

La gymnastique aortique protège le coeur, qui est moins pompe qu' " échangeur circulatoire ", en sollicitant activement le diaphragme, véritable organe Nº 1 de la circulation.

D - La gymnastique endocrinienne

Cette gymnastique appartient au même groupe que la précédente. C'est une gymnastique, avant tout, médicale et hygiénique. Elle vise essentiellement à l'irrigation sanguine des glandes endocrines: hypophyse, thyroïde et para-thyroïde, surrénales, pancréas, ovaires ou testicules). La " douche sanguine " du cerveau par la posture renversée du corps est un exemple de cette gymnastique.

Une telle gymnastique est-elle possible , une telle localisation volontaire est-elle réalisable ?
A l'aide d'exercices locaux du cou, des yeux, du tronc, du diaphragme et des muscles du périné, combinés à des réactions hydriques (chaudes et froides) cette gymnastique est non seulement possible, mais encore facilement réalisable et fort efficace.

Exemples : 1 º) Excitation du pancréas. Cette glande est double (elle secrète de l'insuline qui sert à la digestion, et des hormones pour l'organisme). En opérant des flexions latérales à gauche, sur le genou gauche fléchi on comprime et on auto-masse cet organe, si l'on inspire au moment de la flexion.

2 º) Excitation des surrénales. Ces glandes secrètent pour l'économie 17 principes ou hormones, dont la fameuse cortisone. On comprend l'avantage d'une bonne harmonie fonctionnelle de ces surrénales, indispensables à l'auto-défense et à l'adaptation.
Les reins sont surmontés chacun d'une capsule surrénale. Rein et capsule sont situés dans une poche près de la colonne vertébrale, et reposent sur la masse intestinale. A chaque mouvement diaphragmatique, reins et capsules sont comprimés si la paroi musculaire de l'abdomen ne cède pas. Donc pour réaliser l'auto-massage, s'asseoir, par exemple, au sol, genoux serrés contre la poitrine, et faire des exercices respiratoires diaphragmatiques.

Beaucoup d'autres mouvements sont possibles, intéressants toutes les glandes (" gymnastique des organes " de Desbonnet, du Dr Hautefeuille, etc...)

E - La gymnastique dynamogène de l'Auteur.

Cette gymnastique, comme son nom l'indique, est productrice d'énergie vitale (elle recharge la substance blanche, sous corticale, accus du corps, en influx nerveux). Elle complète la gymnastique endocrinienne, qui tend à améliorer l'état des glandes endocrines. Nous savons, d'autre part, que la Force Vitale est la somme exacte de l'énergie nerveuse disponible, et des sécrétions glandulaires harmonisées.

Cette gymnastique " dynamogène " utilise le muscle de relation, qui fonctionne comme une véritable " dynamo ", productrice d'énergie nerveuse organique, dans certaines conditions d'utilisations. Les exercices rapides, sans résistance, ou les exercices trop longtemps répétés (course de fond, par exemple) gaspillent l'énergie nerveuse (ils épuisent les réserves de la substance blanche et des plexus).

Déjà, le médecin culturiste, le Dr. Pagès, avait pensé à cela en instituant son concours à deux fins (destiné à développer deux qualités opposées : force musculaire pure et résistance cardio-pulmonaire).
Ce concours consistait à un soulevé de terre et une " course de 400 m. ".
Nous inspirant de l'idée du Dr. Pagès, nous avons résolu le problème par une course de 400 m. , chargée. La charge (ou résistance) doit être bien répartie aux pieds et aux chevilles (tubes de plomb enroulés), et aux mains et aux poignets (haltères de 2 à 3 kg en tubes de plomb) et sur le dos (gilet ample garni de plomb). Le " tout " doit peser environ un tiers du poids corporel, et la distance doit être parcourue en 1 minute 30
Ce temps ne doit pas varier, on débute progressivement en imposant des charges de plus en plus lourdes (jusqu'au maximum indiqué). Après quoi, la charge ne varie plus, et il faut gagner sur le temps (auto-compétition).

Cette " culture musculo-cardio-respiratoire " emmagasine de l'énergie nerveuse.

Autre moyen de recharge nerveuse en salle : contractions lentes de toute la musculature par des séries d' " épaulés du sol " (en suspension), sans les " jetés " des épaules, en barre à deux mais (7 répétitions trois fois).

Le poids de la barre doit être de la moitié du poids corporel.
Le sujet doit quitter la salle, en se sentant dans un état de " force acquise " non dépensée et non pas d'épuisement.

F - La gymnastique vibratoire.

Cette gymnastique est une exercitation de relaxation par décontraction volontaire de tous les muscles du corps (dont on met en évidence le relachement en provoquant des tremblements de masses musculaires isolées dans certaines postures).

L'inventeur est le nordique Schreiber. Que fait cette gymnastique ?

1º) Elle assure la relaxation, c'est-à-dire la déconnection cortex-diencéphale, comme le font toutes les méthodes musculaires de relaxation.

2º) Elle améliore considérablement la circulation de retour par la décontraction volontaire, c'est-à-dire la rupture des contractures inconscientes, recherchées et vaincues.

3º) Elle désintoxique l'organisme par la vibration, laquelle, comme la vibration manuelle ou mécanique, tend à libérer les tissus des cristaux et des colles (déchets et résidus du métabolisme, qui sont à l'origine de nos maladies, et qui constituent ce que les Naturopathes appellent : les " surcharges humorales ".

4º) Elle tend surtout à favoriser le déplacement des masses lymphatiques profondes, plus ou moins mobiles, et de les mettre en contact avec le circuit sanguin, ou directement avec les muqueuses colloïdales. Donc, favorable à l'élimination des colles.

Cependant, cette gymnastique, seule, est très incomplète. Elle ne peut prétendre, livrée à elle-même, perfectionner intégralement un organisme. Mais, intégrée, à sa place, dans un système complet, soit en début, soit en fin de leçon, ou encore pendant des " cures de désintoxication ", elle peut rendre de grands services.

Le tremblement de toutes les masses musculaires est, d'autre part, une excellente école d'étude du mouvement. De même que les " culturistes " devant la glace, voient les contractions se réaliser en fonction des mouvements exécutés , de même les " trembleurs " perçoivent mieux les gestes par la réalisation de leurs décontractions volontaires. Avant les épreuves de stade, les " athlètes " se préparent par cette forme de gymnastique.

G – La gymnastique des yeux contre la myopie

La gymnastique des yeux a pour père, le Dr. Bates. Elle consiste à faire exécuter aux muscles du globe occulaire tous les mouvements possibles, c'est-à-dire faire jouer les muscles de l'accommodation du cristallin et de l'iris. En France, Madame Sébastien a repris les travaux du Docteur Bates.

Le grand avantage de cette méthode est de donner des moyens pratiques de lutte contre la myopie (des enfants en particulier), et la plupart des anomalies de la fonction visuelle. Les diverses modalités de cette gymnastique sont les déplacements des globes occulaires (la tête étant fixe) dans tous les sens (rotations droite, gauche, et inversée, déplacements latéraux, déplacements verticaux) ; et inversement les balancements de la tête (les yeux fixés sur un point).

H – La gymnastique sonore (contre la surdité rhumatismale)

Cette gymnastique a pour but d'assurer le jeu des trois osselets de l'oreille moyenne, et de s'opposer à leur ankylosement par le départ de cristaux ou de colles (rhumatisme progressif de l'âge, avec surdité).
C'est le massage sonore des anciens, repris par les modernes.
Les bases de la méthode consiste à faire volontairement vibrer les osselets par des sons de plus en plus légers (et non de plus en plus forts). Les muscles des osselets se tonifient par les sons légers et se relachent par les sons forts.
Un tic-tac de montre ou d'une autre mécanique, bruit fixe, peut être utilisé.
On éloigne progressivement l'appareil de l'oreille pour provoquer l'accommodation des osselets. Il faut répéter cela comme les mouvements de culture

physique.
Des mouvements de machines complètent cette gymnastique des organes.

1 - La gymnastique antigravitationnelle (G. Knap)

G. Knap, qui fût un des maîtres de la culture humaine, s'est occupé de gymnastique. Ces deux soucis étaient la circulation de retour et la lutte contre le tassement vertébral. Les varices et les écrasements discaux étaient pour lui dus au phénomène de la pesanteur (ou des lois gravitationnelles).

- Pour lutter contre les varices et faciliter le retour du sang au coeur, il conseillait deux gymnastiques : celle des jambes élevées au dessus du niveau de la ceinture (planche inclinée, tête en bas), et également mais avec adaptation progressive pour les personnes âgées, les culbutes renversées des jambes et du bassin sur le tronc (équilibres sur les omoplates en " poirier ", ou équilibres sur la tête et les coudes en posture yogui).

- Pour lutter contre les écrasements discaux, G. Knap conseillait les diverses suspensions : par les mains sous les aisselles, en appui brachial aux parallèles, par la tête (avec l'appareil de Seyre), etc... Ces diverses suspensions, bien faîtes, sont excellentes.
Cette gymnastique de G. Knap est fort utile, mais incomplète.
L'extension passive ne suffit pas ; il faut " pousser " pour dégager les disques (exercices de grandissement).

2 - Les méthodes orientales

A - Le " Yoga " (hatha-yoga)

Le " yoga " qui nous intéresse ici est le hatha-yoga ou " yoga-physique ". Il y a de nombreux yogas, tous ont pour but un meilleur comportement de l'homme, durant son passage sur terre, pour assurer plus sûrement son retour en Dieu, et échapper à la réincarnation.

Le " hatha-yoga " (ou yoga physique) est un ensemble de règles pour vivre sainement. Cette méthode orientale, née aux Indes (et dont l'ancienneté remonte aux premiers Instructeurs, qui donnèrent aux Indous leurs

livres sacrés : les Védas) a gagné de nombreux pays voisins : la Birmanie, Ceylan, le Thibet, la Chine, etc... L'enseignement de cette méthode reste, aux Indes, un moyen pour atteindre à l'élévation, et se mêle étroitement à l'enseignement du Bouddhisme.

Principes du Hatha-yoga -

Pour nous, occidentaux, le " hatha-yoga " est, avant tout, une triple gymnastique, à savoir la gymnastique de l'articulation, celle de la respiration, et celle de la cérébralisation.

a) - La gymnastique de l'articulation est faite de postures (asanas), de mouvements (mudras) et de contractions statiques ou équilibres (bandas). En gros, cette gymnastique a pour but d'ouvrir au maximum les " boites articulaires " pour laisser le passage libre au nerf, à la veine et à l'artère et au plasma lymphatique.

b) - La gymnastique de la respiration est faite des diverses formes possibles de respiration (formes géométriques) en faisant varier presque à l'infini, les résistances par les postures, les admissions ou les rejets d'air, etc... Le but est d'acquérir une vaste cage thoracique et de capter le maximum de " prana " (oxygène , azote, et... radiations lumineuses et colorées porteuses de vie : biotons).

c) - La gymnastique de la cérébralisation est la gymnastique du cerveau. Elle réalise le vide mental (et le sommeil) et à l'opposé de cet état de rétraction celui de la dilatation du champ de conscience (éveil maximum).

N.B. - Un cours spécial est réservé aux élèves désireux de se perfectionner dans cette discipline.

Signalons, cependant, que les pays d'Asie (Japon, Chine) avec leurs très vieilles civilisations datant de 15 à 16 000 ans avant J.C. ont toujours été des centres de haute culture métaphysique (à l'exemple de l'Egypte, de la Perse, et de la Grèce de l'antiquité). On retrouve des traces de cette culture universellement terrestre chez les anciens Incas et les peuples pré-colombiens (Amérique).

L'Inde et la Birmanie sont les deux pays d'orient où cette

culture de l'être humain à des fins métaphysiques a su résister à la pensée scientifique des modernes occidentaux, et à se maintenir dans la masse du peuple. Le yoga est, avant tout, un système philosophique de l'Inde, non pas fondé par Pantajli, mais codifié par lui à partir des textes védiques. Le " yoga-physique " a pour but d'atteindre à la Santé, puis à la maîtrise du corps et de la pensée. La maîtrise de la pensée s'obtient comme celle des articulations ou de la respiration par la concentration et la dilatation du champ de conscience. L'ensemble de ces pratiques, et des autres yogas, conduit à l'extase (ou communion avec Dieu). Les védas sont des livres sacrés de l'Inde. " Véda " ou sanskrit signifie science. Il y a 6 livres (les 4 premiers le cinquième " loi de Manou ", et le sixième " Védenta " ou fin du Véda). Toute la thèse métaphysique est la suivante : le monde matériel n'est qu'une illusion, Dieu est l'unique réalité ; il faut tendre vers cette réalité et fuir l'illusion. C'est la sagesse et la forme terrestre du bonheur.

Les disciplines physiques du yoga sont destinées à mettre le corps matériel en bonne santé , afin :

- d'éliminer la souffrance qui distrait l'âme ;
- et de faire taire les faux besoins, qui sont également des obsessions qui éloignent de la spiritualité ou Divinité, et ramènent à la matérialité qui n'est qu'une illusion.

Les soins donnés au corps sont intéressés. La santé n'est pas un but mais un moyen : obtenir le silence et la passivité des organes, pour permettre à l'esprit d'atteindre Dieu dans l'Extase.

d) – Quelques éléments du hatha-yoga méritent d'être étudiés rapidement.

– la décontraction musculaire, destinée à provoquer la relaxation, c'est à dire la rupture entre le cortex (cerveau pensant), et le diencéphale (cerveau organique).

Il est bien évident que le cortex (cerveau pensant) surmené, obsédé, surexité impose trop souvent sa fatigue et sa loi au diencéphale (cerveau organique) qui commande à toute la vie végétative. Il en résulte un état d'énervation, qui accroît les surcharges, par fermeture des 4 émonctoires. Le sujet, alors, s'intoxique rapidement d'autant plus qu'il mange mal (aliments antispécifiques

et dénaturés).

- La suggestion organique, axée par exemple sur l'acte respiratoire est une gymnastique ingénieuse qui accroît les effets physiologiques habituels. Sans parler des " chakras ", mais en considérant seulement nos plexus et nos 2 sympathiques, ainsi que l'énergie vitale puisée dans l'air, on comprend aisément le rôle de cette respiration dirigée vers les centres vitaux. L'idée est que l'air contient un élément vital (" Prana " pour les Indous, " Biotons " pour nous). Cet élément est la source énergétique de la Force Vitale (faite d'influx nerveux, et de la charge des glandes endocrines). La Force Vitale conditionne notre vie, nos états de santé, l'auto-guérison et la longévité. Le yogi est Vitaliste à l'exemple des naturopathes. En sachant manger, en sachant baigner son corps dans l'eau et les radiations, en sachant respirer, le yogui, comme le naturopathe, recharge sa substance blanche en influx nerveux. En dirigeant correctement sa pensée sur l'acte respiratoire et les courants nerveux, le yogui recharge son système neuro-végétatif et ses plexus. La maîtrise pulmonaire et le souffle dirigé, combinés à la relaxation, et aux postures, mouvements et contractures (asanas, mudras, bandas) font du yogui un homme sain, apte à s'évader de ce monde. L'occidental peut, fort bien, user des méthodes qui font cette santé, et qui restent valables indépendamment du but (évasion mystique).

Les manoeuvres gymniques du yoga ne surprennent pas les culturistes, les vrais, fort habitués à l'analyse du mouvement.

Il faut retenir que certaines acrobaties, trop poussées du yoga, doivent être faites avec progression (il est bon de tenir compte du type articulaire).

Le yogisme n'est pas du fakirisme. C'est une science, dont une partie touche à la culture physique hygiènique telle que nous l'entendons. Certains exercices que propose le yoga peuvent enrichir notre arsenal gymnique. Il serait stupide de ne pas en user. Cependant, il est également stupide de voir dans le yogisme la seule gymnastique sérieuse.

Il y a ceux qui rèvent face à tout ce qui vient d'Orient, et sont disposés à tout accepter sans contrôle. En vérité le Hatha-yoga n'est pas

mieux que la culture physique (gymnastique des organes, Desbonnet, par exemple). Les 2 systèmes se complètent.

Le Judo (combat japonais) n'a point détrôné la boxe (combat occidental). En s'associant, le combattant gagne en valeur, voilà la vérité.

L'accupuncture (médecine réflexologique, venue de Chine) n'est pas meilleure que notre sympathicothérapie (médecine par les réflexes d'occident). Unies les 2 méthodes peuvent, certes, réaliser des effets thérapeutiques, qu'isolées, elles n'atteindraient pas.

On reste, d'ailleurs, fort étonné de découvrir de nombreux points de similitude entre toutes ces méthodes, qui, en apparence, semblent fort éloignées. " Il faut tout essayer, dit le sage, et retenir tout ce qui est bon ". Nous ajoutons : il faut unir dans une vaste synthèse , et fondre harmonieusement tous les systèmes.

B - Le " Kong-Fou "

Le Kong-Fou est une très vieille gymnastique chinoise, qui remonte aux premières civilisations de " l'Empire Céleste " (3 à 4 000 ans avant J.C.).

C'est avant tout une gymnastique médicale qui a pour but de guérir, bien sûr, mais encore de développer au maximum les forces naturelles de résistance aux maladies.

Longtemps inconnue en Occident, la science du Kong-Fou fut introduite en France au 19 ème siècle par un missionnaire, rentrant de Chine.

Principes du Kong-Fou. Ce système se rapproche de la sympathicothérapie (ou centrothérapie) qui éveille le jeu des sympathiques par une action sur le bulbe. C'est, donc, pour nous occidentaux, une méthode de réflexologie. En général, la refléxologie a pour moyen d'exciter le bulbe, et les racines des nerfs craniens, en partant d'un point périphérique plus ou moins éloigné, mais relié au système sympathique par des filets nerveux. Ces " points " peuvent être situés en certaines zones du corps (zonothérapie), de la peau (accupuncture), des pieds, à l'intérieur du nez (massage endo-nasal ,

touches nasales, etc...) ou en des régions vertébrales (spondylothérapie). L'effet est toujours le même : exciter le bulbe, et par ce moyen rétablir le jeu normal des sympathiques (jeu qui est perturbé dans l'état de la maladie).

Le praticien du Kong-Fou ne se servira ni d'aiguillies, ni de mexas, ni de stylets ni de doigts pour exciter le bulbe ; il utilisera un moyen fort simple : celui de l'asphyxie volontaire, accélérée par une contraction musculaire interne.

La contraction musculaire des muscles du dos et des bras (contraction statique, isodynamique) provoque, rapidement une surcharge du sang en gaz carbonique ; d'autre part, l'asphyxie est directement réalisée par une expiration bloquée (c'est-à-dire une rétention vide des poumons). Ces deux phénomènes associés déterminent en quelques secondes une violente excitation du centre vital bulbaire. Les résultats d'une telle gymnastique sont spectaculaires : décharges émonctorielles, retour du sommeil, etc...

C - Taoïsme

Le Tao pour l'oriental, c'est l'équilibre en tout. Sur le plan gymnique qui nous occupe, cette notion est facile à comprendre.

Examinons la pensée du sportif occidental. Pour celui-ci, il convient de rechercher un homme doué, afin de le spécialiser au maximum et de développer ainsi davantage ses qualités naturelles pour en faire un champion, capable d'être le meilleur et de battre des records (c'est-à-dire de s'emparer mieux que quiconque soit de l'espace, soit du temps, soit de la matière, dans le genre de sport qui convient à sa structure).

Le moyen est la phénoménalité ; le but reste cette même " phénoménalité " exagérée. Le spécialiste sportif est bien un " phénomène " un être doué naturellement par un certain déséquilibre physique (taille, poids, envergure, flottabilité, maigreur, détente, résistance, etc...) Pour l'entraîneur occidental, il faut par le moyen de la spécialisation accroître au maximum ce déséquilibre pour en tirer le maximum d'effets spectaculaires (records). La pensée occidentale vise à l'exploitation de l'homme, à l'encontre de sa santé, de sa beauté, de sa cérébralité, et de sa longévité que

seul l'équilibre de structure peut assurer.

La pensée Taoïste est exactement à l'opposé de cette conception de l'entraînement humain. Déjà, Desbonnet, le père de la culture physique disait : " le meilleur sport est celui pour lequel on est le moins doué. Si vous êtes rapide, faites du fond ; si vous êtes lourd, faites de la vitesse ; si vous êtes léger, faites des poids " Desbonnet était " taoïste " sans le savoir.

Le " tao " en matière de culture physique, est la recherche de cet équilibre, dont l'aboutissement conduit au véritable athlète complet pourvu de toutes les qualités physiques : Santé, Beauté, Vitalité, Force, Souplesse, Vitesse, Résistance, Détente, Adresse, etc...

Cette notion d'équilibre en tout rappelle encore le " mens sans in corpore sano " de l'antique conception de Platon sur la dualité humaine. L'Orient et l'Occident portent les mêmes traces de sagesse, issues de la Tradition des Ages (sagesse archaïque : archeosaphie).

D - Ta-Vou

Le Ta-Vou est la gymnastique tournante, une sorte de yoga, fait essentiellement de mudras, sollicitant toutes les articulations par des mouvements " continus, complets et arrondis ", au maximum des possibilités articulaires. Ce sont les " yogas " du Pakistan et des diverses sectes de derviches tourneurs.

Le but est la spiritualité par le moyen du corps. On retrouve cette quète et ce procédé chez tous les peuples qui essaient de mettre en " transes " ou en " extase ", afin de prophétiser, d'avoir des " révélations " en un mot d'entrer en communication avec Dieu.

Le mécanisme, par lequel se déclenche la vision dans la gymnastique tournante, est très physiologique. Le simple fait de tourner sur place nous fait perdre l'équilibre, et nous plonge dans un univers de sensations nouvelles tourbillonnantes. Ce phénomène nous fait rompre avec le réel, et peut, pour les plus avertis, être le seuil où l'on entre dans l'invisible, et le monde spirituel, par delà la matière.

Le " yoga-phosphénique " du Docteur F. Lefébure tend a cette même aventure spirituelle : atteindre la " révélation " par un moyen physique provoqué à volonté.

Les gymnastiques tournantes, ou de balancements rythmés, sont nombreuses : en voici quelques unes :

1 - Gymnastiques pakistanaises, où le cou seul est sollicité. La tête est balancée comme une bille au bout d'une corde et tourne en tout sens. La position a quatre pattes favorise cette rotation.

2 - Gymnastiques des " lombaires " (ou " danses du ventre "). Cette gymnastique est devenue chez les musulmans, une " danse " que les femmes éxécutent pour exciter les hommes. Elle a perdu son caractère spirituel.

3 - Gymnastique pivotée. Tout le corps tourne sur lui-même comme une toupie. Derviches persans.

4 - Gymnastiques des bras, qui virent comme des ailes de moulins. Les effets de ces gymnastiques portent sur les articulations, les résultats rejoignent ceux de l'ostéopathie et de la chiropractie des occidentaux.

Cependant, le but véritable est l'extase, par la perte de conscience, déconection du cervelet qui libère les centres supérieurs psychiques permettant le contact avec la Pensée Divine (dédoublement).

E - La gymnastique Chinoise

Son véritable nom est " Taï Chi Chuan "

Cette gymnastique serait à l'origine du Aikido (do = voie de l'Esprit rassemblé : AI Ki).

Le Prana des indous devient ici le Chi. Taï Chi Chuan signifie " le bout extrème de la lutte ". (Le mot se prononce Taï Dji chouan).

Les principes fondamentaux de cette gymnastique sont :

1 - La souplesse, la décontraction ;

2 - La station correcte de la colonne et de la tête ;

3 - La récupération du Chi dans notre corps et dans l'air.

Le Taoïsme dont nous avons parlé, est la source du " taï chi chuan ". La gymnastique, bien entendu, en conserve l'esprit d'équilibre. Les excès sportifs n'apportent pas la bonne réponse, comme nous avons vu. Le remède à la sédentarité par l'abus est pire que le mal. Le " Taï chi " est l'exercice du Sage, qui corrige ses défauts, lutte contre les stress et se maintient en bonne santé pour lui-même, et hors de toutes autres considérations.

Règles : Se relaxer. Chasser du mental toute autre pensée que celle du geste. Aller lentement. Conserver la même vitesse. Respirer par le nez. Faire aisément le mouvement. Ne pas " pousser ".

L'ensemble de cette gymnastique est basée sur la respiration, la décontraction et l'attitude juste recherchée compte tenu du centre de gravité. C'est une sorte de gymnastique mimée, où l'élève imite les divers gestes professionnels, ou le comportement des animaux.

L'inventeur de cette gymnastique par la " mimique " est Chang San Feng. Sorte d'ermite à l'époque du Christ. Deux écoles (Sud et Nord) se sont ensuite, divisées sur l'enseignement. Le rénovateur dans les temps modernes fut Yang Lu Chan, qui, en mourant en 1872, laissa à ses deux fils un enseignement sagement préservé. L'extension du Taï Chi, à travers le monde, se réalise lentement. Actuellement, l'Amérique est le pays où cette gymnastique tend à se faire le mieux connaître, hors de ses frontière d'origine. Comme le Yoga, et les sports martiaux japonais, le " Taï Chi " se répand sur tout le globe.

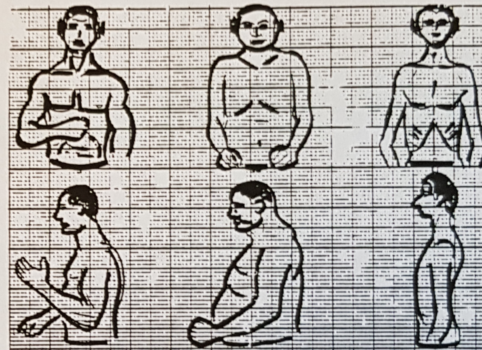
Toutes ces gymnastiques orientales sont axées sur la Santé. Elles entrent toutes dans notre conception ortho-kinésique, et appartiennent toutes à la " gymnastique des organes ", suivant les travaux d'Ed. Desbonnet et les nôtres.

Ce cours (Tome I) sur les exercices se termine par ce chapitre. Il est continué par un Tome II, portant sur les effets physiologiques

de l'exercice, et les grandes règles de la " gymnastique des organes " (ou ortho-kinésie).

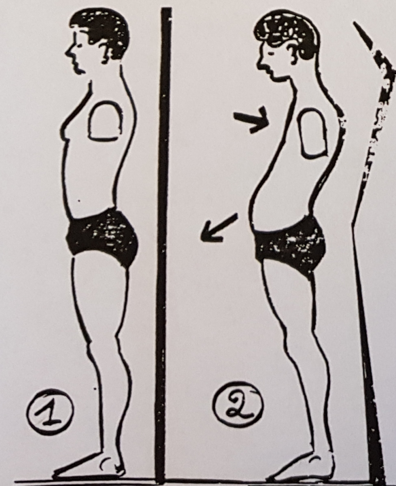
N.B. - D'autre part, le yoga est traité, également en deux tomes, qui peuvent logiquement être considérés comme la suite de cette étude sur la technique par les exercices.

Formes et santé



① ② ③

Le maigre (3) qui manque de format .
L'obèse (2) qui en a trop (mauvais tissus)
et le normal (1) musclé.



Colonne vertébrale et santé

Il est indispensable de savoir lire dans les formes corporelles pour comprendre les états de santé ou de maladie sous-jacents

L'aspect du ventre (oeuf colonial), dos rond (cyphose), et reins creux (lordose) sont des signes de dévitalisation . 1 = sujet normal
2 = sujet pré-malade.